

କାହିଁକି,

ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର

ଆଦର୍ଶ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର



ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରମଣି ମହାପାତ୍ର କର୍ତ୍ତୃକ

ଲିଖିତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ୱରାଜ୍ୟ — ୧୯୩୩

ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ଥାନ

କଟକ ଟ୍ରେଡିଂ କମ୍ପାନୀ

ବାଲୁବଜାର — କଟକ

ମୂଲ୍ୟ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶରସା ମାତ୍ର

ମୂଲ୍ୟ ଟ ୦ ୩/୨

ଜୀବନ, ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର

ଆଦର୍ଶ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର



ପ୍ରଶ୍ନ—ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରତା ପୁସ୍ତକର ଉପରେ ଜୀବନ, ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବୋଲି ବଡ଼ ବଡ଼ ଅକ୍ଷରରେ ଲେଖା ଅଛି କାହିଁକି ?

ଉତ୍ତର—ଜୀବନ ସଙ୍ଗେ ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର କେତେଦୂର ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି, ତାହା ଲୋକମାନେ ବୁଝି ନ ପାର ସେଥିପ୍ରତି ଅବହେଳା କରନ୍ତି, ଫଳରେ ନାନା ପ୍ରକାର ବ୍ୟସ୍ତକର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଅନ୍ଧକାର ଓ ମଇଳାର ସନ୍ତାନ ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁ, ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ସନ୍ତାନ ସୁସ୍ଥତା ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନ । ସେହି କଥା ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଜୀବନ, ଆଲୋକ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏଡ଼େ ଏଡ଼େ ଅକ୍ଷରରେ ଲେଖା ଯାଇଛି ।

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ରଶ୍ନ—ସବୁ ମଣିଷଙ୍କ ଦେହ ତ ରକ୍ତି, ମାଂସ, ହାଡ଼ ପ୍ରଭୃତି ଏକା ଉପାଦାନରେ ଗଠା; ତେବେ ଅଧିକାଂଶ କାହିଁକି ଦୁର୍ବଳ, ନିମ୍ବେଜ, କଣା, ଲୋଟା ହୋଇ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମରିଯାନ୍ତି ?

ଉ—ଜୁର, ହଇଜା, ଅମାଶୟ, ଅତିସାର, ସ୍ତେଶ ଓ ବସନ୍ତ ପ୍ରଭୃତି
ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଯୋଗୁ ସେହିପରି ହୁଏ । ଅତ୍ର ଯେ
କେତେକ ଭାଗ୍ୟ ଯୋଗୁ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି ତାହା ଭୁଲ୍ ।

୨ପ୍ର—ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ ?

ଉ—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର କେତେକ ନିୟମ ଅଛି, ତାହା ପାଳନ ନ
କଲେ ।

୩ପ୍ର—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ କଣ ?

ଉ—୧—ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ସେବନ କରିବା ।

୨—ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ।

୩—ବଶୁକ ଜଳ ପାନ କରିବା ।

୪—ଶରୀର, ଲଗାପଟା ଓ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷମାନ
(ବାସନ କୁସନ) ପରିଷ୍କୃତ ରଖିବା ।

୫—ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୌଡ଼ିବା, ଭୁଲ୍ ଖେଳିବା ଆଦି ବ୍ୟାୟାମ
କରି ଶରୀର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗମାନ ଗୁଳନ କରିବା ।

୬—ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମିତାଗୁଣ୍ଠ ବା ନିୟମିତ ହେବା ।

୭—ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ ବସ୍ତ୍ରାମ ଓ
ନିଦ୍ରା ଯିବା ।

୪ପ୍ର—ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ କି ଉପକାର ହୁଏ ?

ଉ—ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଅମ୍ଳଜାନ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ
ଯାଇ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଦୃଷିତପଦାର୍ଥକୁ ଯୋଗ ପକାଏ, ଦୃଷିତ
ବାୟୁରେ ଯକ୍ଷ୍ମ, ସର୍ଦ୍ଦି, ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ଟାଇଫଡ଼,
ନିଉମୋନିଆ, ସ୍ୱାସ ନାଳୀର ଘା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ବାଜାଣୁ
ଥାନ୍ତି । ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ସେହି ସେହି

ସେଗରେ ପଞ୍ଚକାକୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ରକ୍ତ
ବିଶୁଦ୍ଧ ରହେ, ଯାହା ଖାସ ତାହା ଜାଣି ହୁଏ ।

*ପ୍ର — ଉତ୍ତମ ଶାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନ କଣ ?

ଉ — ଉତ୍ତମ ଶାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ବେଶି ରକ୍ତ ହୁଏ, ରକ୍ତ
ସଫେଦ ରହେ, ଶରୀର ହୁଏ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ,
ଅଶାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ପେଟଫମ୍ପା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା,
ହଇଜା, ଅମାଶୟ ପ୍ରଭୃତି ଯେଉଁ ରୋଗମାନ ହୁଏ ଅଉ
ତାହା ହୁଏ ନାହିଁ ।

୨ପ୍ର — ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାନ କଲେ କି ଉପକାର ହେବ ?

ଉ — ଦୃଷ୍ଟିତ ଜଳରେ ହଇଜା, ଅମାଶୟ, ଅତିସାର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କୃମି
ଓ ଗଳଗଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ବାଜାଣୁ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ
ଜଳ ପାନକଲେ ଉକ୍ତ ରୋଗମାନଙ୍କର ବାଜାଣୁ ପେଟ
ଭିତରକୁ ଯାଇ ରକ୍ତରେ ମିଶି ସେହୁ ସେହୁ ରୋଗ ଜାତ
କରନ୍ତି । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାନକଲେ ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।
ତେଣୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାନ କରବ ।

୩ପ୍ର — ଶରୀର, ପିତ୍ତଧିକା ଲୁଗାପଟା ଓ ଖାଇବା ପାତ୍ର ସବୁ
ପରିଷ୍କୃତ ନ ରଖିଲେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ — ଅମ ଶରୀରରୁ ଯେଉଁ ହାଲୁକହେ, ସେଥିରେ ରକ୍ତର
ଦୃଷ୍ଟିତ ପଦାର୍ଥମାନ ମିଶିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ାକ ଧୋଇ ସଫା
ନ କଲେ ଦେହରେ ମଳି ବସେ, ଲେମ୍ବୁକ୍ଷମାନ
ବୁଝି ହୋଇ ଯାଏ ଓ ଲୁଗାପଟା ସବୁ ମଲିଆ
ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ହେଲେ କୁଣ୍ଡିଆ, କାହୁ, ଯାଦୁ,
ମଚଳା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ବର୍ମରୋଗ ହୁଏ ।
ଅଉର ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ବାସନ କୁସନ ନ ଧୋଇଲେ
ସେଥିରେ ଲାଗିଥିବା ମଲିଆରେ ରୋଗର ବାଜାଣୁ

ପେଟକୁ ଯାଇ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଜାତ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ପରସ୍ପୃହ ପରଜନ୍ମ ରହିବ, ଲ୍ଲଗାପଟା ବାସନ କୁସନ ଧୋଇ ସଫାକରିବ ।

୮ ପ୍ର—ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା କି ଲଭ ହୁଏ ?

ଉ—ପ୍ରତ୍ୟହ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ରକ୍ତରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥମାନ ଝାଳ ସଙ୍ଗେ ବାହାର ଅସେ । ଅମ୍ଳାନ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଭିତ୍ତିରୁ ଯାଇ ଶରୀରର ଦୂଷିତ ରକ୍ତକୁ ବାହାର କରିଦେଇ ଶୁଧାବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଶୁଳିତ ହେବାକୁ ମାଂସ-ପେଣୀମାନ ସବଳ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଉତ୍ତମରୂପେ ହୁଏ । ଫଳରେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଆହାର ମଧ୍ୟ ଶରୀର ସଙ୍ଗେ ମନର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ ଥିବାରୁ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ରହେ । ମାନସିକ ଶକ୍ତି ତୀବ୍ରୀ ହୁଏ ।

୯ ପ୍ର—ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମିତାଗୁଣ ବା ନିୟମିତ ହେବା କଣ? ସେପରି ନ ହେଲେ ଶରୀର କଣ ହୁଏ ?

ଉ—ଖାଇବା, ପିଇବା, ଶୋଇବା, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ କରାଯିବ, କାରଣ ବେଶି ଖାଇଲେ ପିଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାନ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ; ବେଶି ଶୋଇଲେ ଅଳସ୍ୟ; ବେଶି ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଶରୀର କ୍ଳାନ୍ତ ଓ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଅବଶ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ସବୁ କାମ ଅଳ୍ପ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସୁଫଳ ନ ଫଳି ଯାବତାସୁ କୁଫଳ ଫଳେ ।

୧୦ ପ୍ର—ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରାର ପ୍ରୟୋଜନ କଣ ?

ଉ—ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଓ ନିଦ୍ରା ଯିବା ଦ୍ଵାରା ପରଶ୍ରମଜନିତ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ । ପୁଣି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଦେହକୁ ବଳ

ଅସେ, ଯାହା ଶିଅ ହୋଇଥାଏ ତାହା ଜାଣି ହୋଇଯାଏ ।
ତା ନ କଲେ ଅଜାଣି ରୋଗ ଧରେ, ଶରୀର କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ
ଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସମ୍ମର୍ଥ ଅଯୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଫଳରେ
ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ପେଟରେ ଜାତ ହୁଏ ।

୨ୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଉତ୍ତମ କୂଅ କରିବାକୁ ହେଲେ କିପରି କଣି କରିଯିବ ?

ଉ—୧ । ଭଲ ମାଟିରେ କୂଅ ଖୋଳା ହେବ । ମାଟି ପଛୁଆ କି
ମଟାଲିଆ ପ୍ରଭୃତି ହେବ ନାହିଁ । ୨ । କୂଅ ଭିତର ପକା
ହେବ । ୩ । ଘୋଡ଼ାନଦ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ଡାଲ ହେବ ।
୪ । କୂଅ ଗୁରୁପାଶେ ବଡ଼ ହୋଇ ପକା ଗୁରୁନ ରହିବ ।
୫ । ଗୁରୁନ ଗୁରୁପାଶେ ଡଳାଡଳି ପାଣି ବୋହୁ ଯିବାପାଇଁ
ଗୋଟିଏ ନଳା ରହିବ । ୬ । କୂଅ ଭିତରେ କୁଅଗୁହ,
ପତର, କୁଟା, ଟୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ମଇଳା ନ ପଶିବ । ନିମନ୍ତେ
କୂଅ ଉପର ବାଠ କିନ୍ତୁ ତାରରେ ଢଙ୍କା ରହିବ । ୭ ।
ଅବଢ଼ିନା ପଡ଼ୁଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୂରରେ ରହିବ ।
୮ । ପାଣି ବଢ଼ା ହେବାପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାଲିଟି ଦଉଡ଼ିରହିବ
ବାକଲ Pomp ଲାଗିବ । ଯେଉଁ ପାତ୍ରରେ ପାଣି
ବଢ଼ାହେବ ତାହା ମଜାମଜି ହୋଇ ପରିଷ୍କୃତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ
ରହିବ । ୯ । ଯେ ମନ ସେ କୂଅରୁ ପାଣି କାଢ଼ି ନେବ
ନାହିଁ । ସସପ୍ରଜ୍ଞ ପାଣି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ
ଜାତିଆ ଲେକ ନାୟକ କରାଯିବ । ୧୦ । କୂଅମୂଳେ କେହି
ଗାଧୋଇବେ ନାହିଁ କି ଲଗାପଟା ବାସନକୁ ସନ ପ୍ରଭୃତି
ପୁଅ ହେବନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୂଅ କରାଯିବ ।

ପ୍ର—କୂଅ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଗଲେ କଣ କରିବ ?

ଉ—କୂଅକୁ ଆଗ ଭଲ କରି ଉଠାଇ ଦେବ । ତା ପରେ ଚୁରୁର
ପାଉଁଶ (Bleaching powder) ବା ପଟାସ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ
କିଛି କୂଅ ଭିତରେ ପକାଇ ଦେବ । ତା ହେଲେ
ପାଣିରେ ଯଦି କୌଣସି ରୋଗର ବାଜାଣୁ ଥିବେ,
ଏକବାରରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବେ ।

ପ୍ର—ଦୁଷିତ ଜଳପାନ କଲେ କି ଅପକାର ହୁଏ ?

ଉ—ଏମିତି ଅଧ୍ୟାୟର ୨ଷ୍ଠ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଖ ।

ପ୍ର—କୂଅପାଣି ହଇଜା ପ୍ରତିରୋଧ କାରଣ କିପରି ହୁଏ ?

ଉ—ହଇଜା ମଲ୍ଲର ମଳ କିମ୍ବା ତରଳ ସ୍ତମ୍ଭରେ ଅସିଥିବା
ମଇଳା ଜିନିଷ କୂଅ ପାଣିରେ ପଡିଲେ ହଇଜାର ବାଜାଣୁ
କୂଅଯାକ ହୋଇଯାନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେ ସେ କୂଅ ପାଣି ପିଏ,
ତାକୁ ସେ ରୋଗ ଧରେ ।

ପ୍ର—କୌଣସି କୂଅ ପାଣିରେ ହଇଜା ପ୍ରତିରୋଧ ରୋଗର ବାଜାଣୁ
ଅଛନ୍ତି ଏହା ଜାଣିବ କିପରି ?

ଉ—ସେ ଗୁଡିକ ଏତେ ଛୋଟ ଯେ ଖାଲି ଆଖିକୁ ଜମା
ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଣୁବାକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେଖିଲେ
ଜଣାଯାଏ, ପାଣିରେ କୌଣସି ବାଜାଣୁ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଅଣୁବାକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର କଣ ?

ଉ—ଛୋଟ ପଦାର୍ଥକୁ ବଡ଼ ଆକାରରେ ଦେଖିବା ନିମିତ୍ତ ଧାତୁ
ନିର୍ମିତ ଏକପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେଖିଲେ ଅତି
ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦାର୍ଥ ଯେ କି ଆଦୌ ଆଖିକୁ ଦେଖାଯାନ୍ତି
ନାହିଁ, ଖୁବ୍ ବଡ଼ ବଡ଼ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏପରି କି ଗୋଟାଏ
ବାଳ ମୋଟା ଦଉଡ଼ିଆ ପରି ଦେଖାଯାଏ । ପାଣିରେ
କୌଣସି କୀଟ ଅଛି ଅଥବା ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାଉ
ନାହିଁ, ତଦ୍ୱାରା ଦେଖିଲେ କୀଟଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟାଏ
ଗୋଟାଏ ଗୁଡିକ ପରି ଦେଖାଯାନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଦୂରଗାନ୍ଧୀ ଓ ଅଣ୍ଟାଗାନ୍ଧୀ ଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ କଣ ?

ଉ—ଦୂରଗାନ୍ଧୀ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦୂରରେ ଥିବା ଅତି ଛୋଟ ପଦାର୍ଥ ନିକଟରେ ବଡ଼ ହୋଇ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାଗାନ୍ଧୀ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦାର୍ଥମାନ ଖୁବ୍ ବଡ଼ ବଡ଼ ଦେଖାଯାଏ ।

୩୩ ଅଧ୍ୟାୟ

୧ପ୍ର—ଘର ଓ ଗ୍ରାମର ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ କିପରି ?

ଉ—ଘର ଓ ଗ୍ରାମ ସବୁବେଳେ ଓଲଟ ସଞ୍ଚା ନ ରଖିଲେ, ଘର ଭିତର ଯାକ ଚୁଲି ଉଡୁଥିଲେ, ଚୂରିଆଡ଼େ ଛେପ ଝଙ୍କାର ପକାଇଲେ, ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କଲେ, ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ସେଠି ଅଇଁଠା ଶଙ୍ଖୁଡ଼ି, ପଚୁଜିନିଷ, ଗେବର, ଝଡ଼, ଝାଟୁଆ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଲେ, ପାଣିତାଳି ଦେଲେ, ସେଥିରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ବେ ବାହାର ଘର ଓ ଗ୍ରାମର ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରିଦିଏ । ଅଦୃଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଘର ଭିତରକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ, ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଗମନାଗମନ କରିବାକୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇ ନ ଥିଲେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଯାଏ । ଘର ନିକଟରେ ପଶୁ ରହିଲେ, ଘର ଭିତରେ ଅଧିକ ଜିନିଷ ରହି ବାୟୁ ବନ୍ଦ କଲେ ଘରର ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଯାଏ ।

୨ପ୍ର—କି ନିୟମରେ ଘର ତିଆରି କଲେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେବ ନାହିଁ ଅଥଚ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସଫଳ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ?

ଉ—ଘର ଭିତ ସ୍ଥାନରେ ତୋଳା ହେବ, ସେ ସ୍ଥାନର ତଳକୁ ୧୦ ଫୁଟ ଯାଏ ଖୋଳିଲେ ସୁଦ୍ଧା ପାଣି ଯେପରି ନ ପଡ଼ିବ । ବର୍ଷା ପାଣି ଗଡ଼ି ଆସିବାପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ଯମନିମ୍ନ ହେବ । ଉଚ୍ଚ ସମ୍ଭାଗାରୁ ୧ ଫୁଟ ଓ ଘରର ଚଟାଣ ଅଗଣା ପତନଠାରୁ

ଓ ଫୁଟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ । ଏହିପରି ପକ୍ୱା କରାହେବ । ଏହା
ଗୁହାଳ, ରୋଷେଇ ଘର, ପାଇଖାନା, ମଇଦାଖାନା, ଜଳାଭ୍ୟାସ
ବିଶେଷ, ଜଳାଘାତ ଦୂରରେ ରହିବ । ପ୍ରେମଭୋଗ
ଉପାଦାନ ମୁଖ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ନିମିତ୍ତ
ଭଣ୍ଡାର ଘର ଅଲଗା ହେବ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ବୃକ୍ଷ ବାୟୁ
ଘର ଭିତରକୁ ଆସିବା ନିମିତ୍ତ ଘର ପଥେଷ୍ଟ ବଡ଼ହେବ ।
ଦରଜା ପୂର୍ବକୁ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣକୁ ରହିବ । ଅନ୍ୟ ଏ ପ୍ରାଣେ
ପୁରୁଷେ ଉପରେ କାଠବାଡ଼ ବା ଜାଲିଦିଆ ବଡ଼ ଝରକା-
ମାନ ଲାଗିବ । କୋଠା ଘର ହେଲେ ଉପରକୁ ଯାଇ ମୁକ୍ତ
ବାୟୁ ସେବନ କରିବା ଓ ଲୁଗାପଟା, ବସ୍ତୁକୁ ଖରା
ଦେବା ନିମିତ୍ତ ପକ୍ୱା ସିଞ୍ଚି ଉପରେ ହେବ ।

ଶ୍ରୀ—ପ୍ରଶ୍ନ ସ ବାୟୁ କଣ ? ଏଥିରେ ଅମର କି ଯନ୍ତ୍ର, କି ଲବ୍ଧ
ହୁଏ ?

ଉ—ଅମେ ଯେଉଁ ବାୟୁକୁ ଡାକାଗରୁ, ତାକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ସ ବାୟୁ
କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାମ୍ଳ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ।
ସେ ବାୟୁ ମୂର୍ତ୍ତି ଦୂଷିତ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟକାରକ ।
ଏହା ୧୦୦ ଭାଗ ବୃକ୍ଷ ବାୟୁରେ ୧୦୪ ଭାଗ ଥାଏ । ପ୍ରଶ୍ନ ସ
ବାୟୁରେ ୧୦୦ ଠାରୁ ୧୨୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏଥିରେ
ଉପକାର ହେବା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଆଉ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଶ୍ୱାସାମାୟ ରକ୍ତ-
ସ୍ନାନତା ଓ ଯନ୍ତ୍ରା ପ୍ରଭୃତି ଭୟଙ୍କର ରୋଗମାନ ହୁଏ ।
କେବଳ ଗଛମାନଙ୍କର ସେହି ବାୟୁ ଉପକାରରେ ଅସେ ।
ଚିତ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ତାକୁ ନେଇ ସେଥିରୁ
ନିଜର ଆଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ।

ଠର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଗ୍ରାମ କିପରି ପରିଷ୍କୃତ ରଖା ଯାଇପାରେ ?

ଉ—୧ । ଦାଣ୍ଡରେ, ବାଡ଼ରେ, ବାଟରେ ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ସେଠି ଛେପ, ଖଙ୍କାତ, ଅଇଁଠା ସଙ୍ଗୁଡ଼ି, ଖତ, ଗୋବର, ପତ୍ର ସତ୍ତା ଜିନିଷ, ଗୁହମୃତ ପକାଯିବ ନାହିଁ ।

୨ । ଗ୍ରାମର ରସ୍ତା, ଲେ, ବାଟ ପ୍ରତ୍ୟହ ଓଳାଇ ସମା କରା ଯିବ ।

୩ । ଓଲିଆ ହୋଇଥିବା ଅଲିଆ ଯାକ କେଉଁଠି ଗଦା କରି ନ ରଖି ଗ୍ରାମଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୂରକୁ ନେଇ ଯାଇ ପୋଷାଡ଼ି ଦେବ ।

ପ୍ର—ମାଛମାନେ କେଉଁଠି କିପରି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ?

ଉ—ଯେଉଁଠି ଛେପ, ଖଙ୍କାତ, ଅଇଁଠା ସଙ୍ଗୁଡ଼ି ପଡ଼ିଥାଏ, ଗୁହ, ମୃତ ଗୋବର ଓ ଖତ ଦୋ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଠି ସବୁବେଳେ ପାଣି ତଳା ହୋଇ ସନ୍ତସନ୍ତ ଅ ହୋଇଥାଏ, ସେଇଠି ମାଛ ମାଛମାନେ ବସି ମହାମହା କରି ଉନ୍ମୁ ହୁଅନ୍ତି । ସେ ଉନ୍ମୁ ପୂର୍ଣ୍ଣଲେ ସେଥିରୁ ଅସଂଖ୍ୟ ମାଛ ଜାତ ହୁଅନ୍ତି ।

ପ୍ର—କଣ କଲେ ଘରେ ଅଉ ମାଛ ହେବେ ନାହିଁ ?

ଉ—ମାଛ ହେବାର ଯେଉଁ କାରଣମାନ ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଲେ ଓ ଘର ଦ୍ଵାର ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ ମାଛ ହେବେ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ମାଛମାନେ କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀରେ କିପରି କାରଣ ହୁଅନ୍ତି ?

ଉ—ମାଛମାନେ ଉତ୍ତପାରୁଥିବାରୁ ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ସେଠି ବସନ୍ତି ଫଳରେ ଯେତେବେଳେ ଗୁହ, ମତ, ବାନ୍ତି, ହାଡ଼ା, ପୁଜା

ରକ୍ତ, ଛେପ, ଖଙ୍କାରରେ ବସିଥାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ ଦେହରେ ସେହି ଅପରିଷ୍କୃତ ଜିନିଷରେ ଥିବା ରୋଗର ବାଜାଣୁ ସବୁ ଲାଗିଯାଏ । ପୁଣି ସେମାନେ ଆସି ଆମର ଖାଇବା ପିଇବା ପଦାର୍ଥରେ ବସିଲବେଳେ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ବାଜାଣୁଯକ ସେଥିରେ ମିଶିଯାଏ । ଶେଷରେ ତାକୁ ଖାଇଲେ ଅତିସାର, ଅମାଶୟ, ବାନ୍ତି, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣହାଡ଼ା, ହଇଜା, ଟାଇଫଡ଼, ଯଷ୍ଟା ପ୍ରଭୃତି ନାନା-ରୋଗ ହୁଏ । ଘା ଉପରେ ବସିଲେ ଘା ଶୁଖେନାହିଁ; ସେଥିରେ ପୋକ ପଡ଼ିଯାଏ, ଅଖିରେ ସେ ମଇଲା ପଶିଲେ ଅଖି ଧରେ, କୁଷ୍ଠ ପ୍ରଭୃତି ଅନେକ ଚର୍ମରୋଗ ମଧ୍ୟ ସେହି ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର—ଦୂଷିତକ ସ୍ଥୁ ସେବନ କଲେ କି ରୋଗ ହୁଏ ?

ଉ—ଏହି ବାସ୍ତୁ ସେବନ କଲେ ତନ୍ତ୍ରରେ ଘା, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ନିଉମୋନିଆ ଓ ଷ୍ଟ୍ରକାଶ ହୁଏ । ସମୟେ ସମୟେ ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ଟାଇଫଡ଼ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ବାସ୍ତୁ ସେବନରେ ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମକ ରୋଗମାନ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲିଏ, ଦେହ ବୁଲିଇ ବାନ୍ତି ମାଡ଼େ, ଫଳରେ କ୍ଷୁଧାମାଦ୍ୟ, ରକ୍ତସ୍ରାବନତା, ଦୁର୍ବଳତା, ଅଳସ୍ୟ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ ।

ପ୍ର—ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପରିହାର ପ୍ରଥମ ପାହାଚ କିପରି ? ସଂକ୍ରମରେ ବୁଝାଅ ।

ଉ—ପରିଷ୍କୃତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ, ସକଳ ରହେ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଜାତହୁଏ । ଅଳସୁଆ ହୋଇ ବସିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅପରିଷ୍କୃତ ଭାବକୁ ହୃଦୟରେ ମନରେ ସ୍ଥାନ ଦେବାକୁ ସମୟ

ନ ଥାଏ । ଅପରିଷ୍କୃତ ରହିଲେ ଶରୀରରେ ଯାକଜୀବୀ ରୋଗ ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅଦୌ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଳସୁଆ ହୋଇ ବସି ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛାହୁଏ, ଫଳରେ ଅକର୍ମ ହୋଇ ବସି ବସି ସବୁ ଦୁଷ୍ଟିନ୍ତା, ପାପକଥା ଭାବିବାକୁ ସମୟ ମିଳେ । ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ଅପବିତ୍ର ହୋଇଯାଏ । ପରିଷ୍କୃତ ରହିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ପବିତ୍ର ହୁଏ ।

୪ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—କି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମ୍ୟାଲେରିୟା ଜ୍ୱର ଅଦୌ ହେବ ନାହିଁ ଓ ହୋଇଥିଲେ ଶୁଦ୍ଧି ପବ ?

ଉ—କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମ୍ୟାଲେରିୟା ଜ୍ୱର ଧରିବ ନାହିଁ । ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧି ପବ ।

ପ୍ର—କୁଇନାଇନ୍ କି ଜିନିଷ ?

ଉ—କୁଇନାଇନ୍ ସିନ୍‌କୋନା ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ବୃକ୍ଷର ଢେଲିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଔଷଧ ।

ପ୍ର—ପ୍ରଥମେ କୁଇନାଇନ୍ କେଉଁଠି ଥିଲା ଏବଂ ଆମ ଦେଶକୁ ତାହା କେବେ ଆସିଲା ?

ଉ—କୁଇନାଇନ୍ ପ୍ରଥମେ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର ପେରୁଦେଶରେ ମିଳୁଥିଲା । ମହାରାଣୀ ଇଞ୍ଜୋରିଆ ଯେତେବେଳେ ଆମ ଦେଶ ଶାସନ କରୁଥିଲେ, ସେତକିବେଳେ ତାହା ଆମ ଦେଶକୁ ଆଣ ହେଲା ।

ପ୍ର—ବର୍ତ୍ତମାନ କୁଇନାଇନ୍ ଆମ ଦେଶରେ କେଉଁଠି ମିଳେ ?

ଉ—ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଆମ ଦେଶର ଉତ୍ତରରେ ଥିବା ହିମାଳୟ ପର୍ବତ ଓ ଦାକ୍ଷିଣାତ୍ୟରେ ଥିବା ନୀଳଗିରି ପାହାଡ଼ମାନଙ୍କରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ମିଳେ ।

ପ୍ର—ଜୁରବେଳେ ଦେହ ଗରମ ଥିଲେ ପୁଣି ଗରମ ଜିନିଷ କୁଇନାହିଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ କି ?

ଉ—ଜୁରବେଳେ କୁଇନାହିଁ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ଅଦୌ ଦୋଷ ନାହିଁ । କୁଇନାହିଁ ଗରମ ଜଳରେ ଗରମକୁ ଭାଜି ଦେହରୁ ଜର ଛଡ଼ାଇଦିଏ !

ପ୍ର—ଦୁଧ ନ ମିଳିଲେ କୁଇନାହିଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ କି ?

ଉ—ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଜର ଛାଡ଼ିବାର କିଛି ସମ୍ଭବ ନାହିଁ । କୁଇନାହିଁ କେବଳ ଦେହରୁ ଜର ଛଡ଼ାଏ—ଦୁଧ ନୁହେଁ । ଦୁଧ କେବଳ ଦେହକୁ ବଳ ଆଣେ, ସୁତରାଂ ଦୁଧକୁ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି କୁଇନାହିଁ ଖାଇ ଦେହରୁ ଜର ଛଡ଼ାଇବା ଉଚିତ ।

ପ୍ର—ଗରବମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମୂଲ୍ୟବାନ ଔଷଧ କୁଇନାହିଁ କିଣି ଜର ଛଡ଼ାଇବା ସମ୍ଭବ କି ?

ଉ—ହଁ ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବ । କାରଣ ଚନ୍ଦନକାଳ ଜରରେ ପଡ଼ି ନିକମ୍ପା ହେଲେ ଯାହା ଯିତ ହୁଅନ୍ତା, ତାହାର ଅତି ସମାନ୍ୟ ଅଂଶରେ କୁଇନାହିଁ କିଣି ଖାଇ ଦିନକରେ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ଅତି ଉଚିତ୍ତମ କାମ କରି ସ୍ଵେଚ୍ଛାର କରି ହୁଅନ୍ତା, ଅଧିକତ୍ର ଦେହରୁ ବଳ ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ କି ଶିଘ୍ର ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ ।

ଏଣୁ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଅତି ହୋଇଯିବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ କଣ ?

ଉ—ଅଣିଧାର ଓ ବସନ୍ତ ଅତି ହେବାର ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।

ପ୍ର—ଅଖି ଧରେ କାହିଁକି ?

ଉ—ଅଖିରେ ମଇଳା ପଶିଲେ ଅଖି ଖୁସ୍ତି ହୁଏ । ପୁଣି ତାକୁ ମକଚି ଦେଲେ ଅଖି ଫୁଲିଯାଇ ରଙ୍ଗା ପଡ଼ିଯାଏ । ଶେଷରେ ବାଡ଼ି ଯାଇ ଅଖି ଧରେ । ମାଛୁମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ, ନିଶରେ ଯାବତୀୟ ମଇଳା ଅଣି ଅଖିରେ ଲୁଗୁଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଅଖି ଗଲ୍ଲକରି ବାଡ଼ିଯାଏ, ଅଖି ଧରେ ।

ପ୍ର—ଅଖି ଧରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ କିପରି ?

ଉ—ଘର ଓ ଗ୍ରାମ ସବୁବେଳେ ସଫା ରଖିବ । ମାଛୁମାନେ ଯେପରି ଅଦୌ ନ ହୁଅନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଯତ୍ନ କରିବ ।

ପ୍ର—ବସନ୍ତରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବ ?

ଉ—ଟିକା ନେଲେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଜଣକ କେଉଁ ବୟସରେ ଏବଂ କେତେ ଥର ଟିକା ନେବାକୁ ହେବ ?

ଉ—ଜଣକୁ ୨ଥର ଟିକା ନେବାକୁ ହେବ । ଜନ୍ମର ୨ମାସରେ ଥରେ, ୧୫୦ ବର୍ଷରେ ଅଉ ଥରେ ।

ପ୍ର—ଜଣକୁ ୨ଥର ଟିକା ନେବାରେ ଆବଶ୍ୟକତା କଣ ?

ଉ—ପିଲାଦିନେ ଯେଉଁ ଟିକା ନିଆଯାଏ ତାର ଗୁଣ ୧୫୦ ବର୍ଷ ଯାଏ ରହେ । ପୁଣି ସେହି ସମୟରେ ନେଇଗଲେ ଜୀବନଯାକ ତାର ଗୁଣ ରହିଥାଏ । ଅଉ ବସନ୍ତ ଅଦୌ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଯେଉଁ ଗୋଷାଜରେ ଟିକା ଦିଆଯାଏ ସେ କଣ ? କିପରି ଦିଆଯାଏ ?

- ଉ—ଗୋଗଜ ଦେଖିବାକୁ ଲାଗିଲି । କିନ୍ତୁ ତାର କିଛି ବର୍ଣ୍ଣ ନାହିଁ ! ପ୍ରଥମେ ମହୁଷି ଓ ବାହୁସ୍ଥମାନଙ୍କୁ ଟିକା ଦିଆଯାଏ । ସେହି ଟିକା ଘାରିବାକୁ ନେଇ ଗୋଗଜ ତଥର ହୁଏ ।
- ପ୍ର—ଅମଦେଶରେ ଗୋଗଜ କେଉଁଠି ତଥର ହୁଏ ?
- ଉ—ଅମ ଦେଶରେ ଶୁଣ୍ଠିଜଞ୍ଜାଳ ନାନକୁମ୍ଭ, ପଞ୍ଜାବପୁ ଇତ୍ୟାଦି ଏବଂ ବମ୍ବେର ପ୍ରଦେଶରେ ଏହା ତଥର ହୁଏ ।

୭ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ବସନ୍ତ ଶେଷଦ୍ଵାରା କି ଘଟି ହୁଏ ?

ଉ—୧ । ବସନ୍ତ ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ୨ । ଶରୀର-ଯାକ ଦାଗ ହୋଇଯାଇ ଅସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ । ୩ । କାହାର କାହାର ଆଖି କାନ ପୁଟିଯାଏ, ଗୋଡ଼ ଛୁଟି ହୋଇଯାଏ । ହାତ କେମିତି ହୋଇଯାଏ । ୪ । କେତେକ ତାର ମରଣ ସହିତ ନ ପାରି ମରିଯାନ୍ତି । ବଶେଷତଃ ପିଲା ଏଥିରେ ବେଶି ମରନ୍ତି ।

ପ୍ର—ହଇଜା ଲାଗିଲେ କେଉଁ ଶେଷ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବ ?

ଉ—ହଇଜା ମଳକୁ ଅଲଗା ରଖିବ, ତାର ହାତବାନ୍ଧୁର କୌଣସି ଅଂଶ ଯେପରି ଜଳ, ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ, ସ୍ଵାଦିବା ପାନ ଓ ପିଇବା ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କରେ ପଡ଼ି ଅପରିଷ୍କାର ନ କରେ ସେଥିପ୍ରତି ବଶେଷ ସାବଧାନ ହେବ ।

ପ୍ର—ହଇଜା ଲାଗିବାର କାରଣ କଣ ? ତଦ୍ଵାରା କି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ? ସେଥିରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବ ?

ଉ—ଏହାର ଉତ୍ତରମାନ ୧୭ଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

ପ୍ର—ମ୍ୟାଲେରିୟା ବେଞ୍ଚି ଉତୁରେ ବ୍ୟାପେ ଓ ତଦ୍‌ଦ୍ୱାରା କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ବର୍ଷାଋତୁରେ ମ୍ୟାଲେରିୟା ପ୍ରବଳ ଭାବରେ ବ୍ୟାପେ, ତଦ୍‌ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ଜୀବନରେ ପଡ଼େ, କାମ କରି ନ ପାରିବାରୁ ଶ୍ୱେତଗାର କରିପାରେ ନାହିଁ, ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ, ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଯାଏ । ଭୋକହୁଏ ନାହିଁ, ପେଟରେ ଅମରୁଲୁମ୍ ହୁଏ, ଦେହ ଅସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ, ଅନେକେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହି ନ ପାରି ମରିଯାନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଘର ଓ ଗ୍ରାମ ପରିସ୍ଥାର ରଖିଲେ କି ଉପକାର ହୁଏ ?

ଉ—ଘର ଓ ଗ୍ରାମ ପରିସ୍ଥାର ରଖିଲେ ହଇଜା, ଅମାଣସ, ଅତିସାର ଓ ଅଖିଅର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୃଷ୍ଟିତ ବାୟୁଜନିତ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ମାଛ ବଂଶ ଲେପଯାନ୍ତି ।

ପ୍ର—ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ କି ଲାଭ ହୁଏ ?

ଉ—୧ମ ଅଧ୍ୟାୟର ୪ର୍ଥ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଖ ।

୮ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଅଦର୍ଶ ସହର କିପରିଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେବ ?

ଉ—ସହର ସନ୍ତସନ୍ତ ଅନ୍ନାଦ ଜାଗାରେ ନ ହୋଇ ଉଚ୍ଚ ଜାଗାରେ ହେବ । ଘର ଦାଣ୍ଡିମାନ ପୂର୍ବରୁ ପଶ୍ଚିମକୁ ହେବ । ଘର ବେଶି ଉଚ୍ଚ ହେବ ନାହିଁ । ଦୁଇପାଖି ଘରମଧ୍ୟରେ ଅଗଣା ଓ ବଗିଚା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ରହିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଓ

ବାୟୁ ଗମନାଗମନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଘରମାନଙ୍କରେ ବଡ଼ ଝରକା ଲାଗିବ । ଘର ନିକଟରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ରହିବ ନାହିଁ । ଅଗଣାମାନଙ୍କରେ ତୁଳସୀଗଛ ଓ ଶ୍ଳେଷ ଶ୍ଳେଷ ଫୁଲଗଛ ରହିବ । ସହରର ଶସ୍ତ୍ରା ଓ ଗଳି ଚଉଡ଼ା ଓ ପକା ହେବ । ଶସ୍ତ୍ରାର ଦୁଇପାଖରେ ପକା ନାଳ ରହିବ, ଏହି ନାଳର ମଇଳାପାଣି ଯାଇ ବଡ଼ନାଳରେ ଓ ବଡ଼ନାଳର ପାଣି ଯାଇ ସହର ବାହାରେ ଗୋଟିଏ ପେ ଖଣ୍ଡରେ ପଡ଼ିବ । ପାଇଁ ସୁବିଧା କରାଯିବ । ସହରର ମଇଳା ଜିନିଷ ଯେଉଁଠି ମନ ସେଠି ନ ପଡ଼ି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରହିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜଗା ରହିବ । ସହରର କୂଅମାନ ଭଲ ସ୍ଥାନରେ ହେବ । ସହରର ପାଇଖାନା ମୂତଖାନାମାନ ପକା ହେବ ।

ପ୍ର—ସହରର ଅଲିଅ କି କି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ ?

ଉ—ସହରରେ ଥିବା ଖାଲ ପୋତାଘାଏ, ଗୃଣୀମାନେ ବଳରେ ସାର ଦେବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି; ଇଟା ପୋଡ଼ାରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଜାଲ ସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ସହରବାସୀମାନେ ରୁଗ୍‌ଶ, ରକ୍ତହୀନ ଦୁର୍ବଳ ଦେଖାଯାନ୍ତି କାହିଁକି ?

ଉ—କାରଣ, ସହରଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟର ୧ମ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ନିୟମରେ ତୟାର ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଯାଏ । ଲୋକମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟଲୋକ ପାଇଁ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଶସ୍ତ୍ରା ଗଳିରେ ପଡ଼ିଥିବା ମଇଳାରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରି ଅନେକ ରୋଗକୁ ଡାକିଅଣେ । ତେଣୁ ଲୋକମାନେ ଉକ୍ତ ଦଶା ଭୋଗନ୍ତି ।

ପ୍ର—ସହର ନାଳ କିପରି ପରିସ୍କାର କରାଯିବ ?

ଉ—ପ୍ରତ୍ୟହ ନାଳରେ ପାଣି କାଲି ଖରକି ନେବାଦ୍ୱାରା ନାଳ ପରିସ୍କାର ରଖାଯିବ ।

୯ ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଡାକ୍ତରଖାନାଦ୍ୱାରା କି ଉପକାର ହୁଏ ?

ଉ—ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କୁଣ୍ଡିଆ, କାହୁଁ, ଯାହୁଁ ଓ ମଚଳା ପ୍ରଭୃତି ଚର୍ମରୋଗ, ଅଖିରେ ମୋତିଆବନ୍ଦ, ପେଟରେ ପଥର ହେବା, ପାଚଳା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିବା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଥାଏ । ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇ ଭଲ କରାଯାଏ । ଘରେ ବାପ ମା ରୋଗୀକୁ ଯେପରି ସେବା କରନ୍ତି ତାଠାରୁ ବଳି ସେବା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସୁବିଦ୍ୟୋକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ଭଲ ସେତେବେଳେ ଯାଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିଥାରେ ।

ପ୍ର—ଅମ୍ଭେମାନେ କଣ କଲେ ଡାକ୍ତରଖାନା ରୋଗୀମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଫଳଦାୟକ ହେବ ?

ଉ—ରୋଗ ଅବସ୍ଥାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ହେବ । ରୋଗରେ ମଲ୍ଲବେଳକୁ ନେଲେ କିଛି ଫଳ ହେବ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତର ଯାହା ପରୀକ୍ଷା ଦେବେ ଓ ଔଷଧ ଦେବେ ତାହା ଯେଉଁ ଧରଣ ଯଥାସ୍ୱତନ୍ତ୍ରରେ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ପାନେ କି ଦୁଇପାନ ଔଷଧ ଖାଇ ରୋଗ ଭଲ ହେଇ ନାହିଁ ବୋଲି ଅଥୟ ହୋଇ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଅସ୍ୱଦ୍ୱାରା କେତେକ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ହୁଏ ବୋଲି ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଡରି କରି ନ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ରୋଗୀକୁ କଷ୍ଟ ଦେଇ ମାରିଦେବା ଡାକ୍ତରଖାନାର କାମ ନୁହେଁ । ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଚିର ଭୁଞ୍ଜରୁ ଯାଣ କରିବା ଏହାର କାମ ।

୨—ଅଖିରେ ମୋତିଆବନ୍ଦ ହେଲେ କଣ କରିବାକୁ ହେବ ?

ଉ—ସେଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବାକୁ ହେବ । ଡାକ୍ତରମାନେ ଅସ୍ବସ୍ଥାୟୀ ସେ ରୋଗ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ କରିଦେବେ । ଦୁର୍ଦ୍ଦି ଶକ୍ତି ପୁଣି ନୂଆ ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ର—ପେଟରେ ପଥୁରୁଆ ରୋଗକୁ ଚିକିତ୍ସା କଣ ?

ଉ—ସେଗୀକୁ କ୍ଲୋରୋଫର୍ମ ନାମକ ଔଷଧ ସୁଦ୍ଧାର ଅଟେଇ କରାଯାଏ । ଅସ୍ବସ୍ଥାୟୀ ପେଟରେ ଥିବା ପଥୁରୁକୁ ରୁନା କରାଇଲେ ତାହା ବାହାର ଆସେ, ସେଗୀ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ର—କୁଣ୍ଡିଆ, ବାହୁ ଓ ଯାଦୁ ପ୍ରଭୃତି ଚର୍ମରୋଗର ଔଷଧ କଣ ?

ଉ—ଜୀବାଣୁ ଦ୍ବାରା ଏହି ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଜୀବାଣୁ-ନାଶକ ସାରୁର ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦେହ ପରିଷ୍କୃତ ରହେ, ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଅଉ ସେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ପାଗଳା କୁକୁର କିମ୍ବା ବଲ୍ଲୀ କାମୁଡ଼ିଲେ କଣ କରିବ ?

ଉ—ପ୍ରଥମେ ଯିଏ ପ୍ରାଣକୁ ଗୋଡ଼ା ପକାଇ ସେଗୀକୁ ଶୀଘ୍ର ପାଷ୍ଟର ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯିବ । ସେଠାରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଇନ୍‌ଜେକ୍ସନ ଦ୍ବାରା ଶରୀର ଭିତରେ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସେଗୀକୁ ଭଲ କରି ଦେବେ ।

ପ୍ର—“ପାଷ୍ଟର ଡାକ୍ତରଖାନା” ଏପରି ନାମ ହେବାର କାରଣ କଣ ? ଏହା କେଉଁଠାରେ ଓ କାହିଁକି ସେଠାରେ ହୋଇଛି ?

ଉ—ପାଷ୍ଟର ନାମକ ଜଣେ ଯୁରୋପୀୟ ବଡ଼ଡାକ୍ତର ପାଗଳାକୁ କାମୁଡ଼ିବାର ଔଷଧ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ତାଙ୍କ ନାମ ଅନୁସାରେ ଏହି ଡାକ୍ତରଖାନା ନାମ ହୋଇଅଛି । ପଞ୍ଜାବସ୍ଥୁ କସୌଲରେ ଓ ମାନ୍ଦ୍ରାଜସ୍ଥୁ କୁନୁରରେ ଏହି ଡାକ୍ତରଖାନାମାନ

ଅଛି । ଏ ସ୍ଥାନରେ ହେବାର କାରଣ, ପାଗଳା ନନ୍ଦୁ
କାମୁଡ଼ିବାର ଚିକିତ୍ସା ପଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ପାଗୁର ଡାକ୍ତରଖାନା ତ ଏତେ ଦୂରରେ, ତେବେ
ସାଧାରଣ ଗରିବ ଲୋକମାନେ ଏତେ ଧନ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି
ସେଠାକୁ ଯିବେ କିପରି ?

ଉ—ଗରିବ ଲୋକମାନେ ମାଈ ଖୁଟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି
ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ନିକଟକୁ ଦରଖାସ୍ତ କଲେ
ସରକାର ସେମାନଙ୍କର ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯିବା ଅସିବାର
ବ୍ୟୟ ଭାର ବହନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ
ପ୍ରକାର ବ୍ୟୟାବସ୍ଥା କରି ଦିଅନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଅମର ନିକଟରେ କେଉଁଠି କୁଇନାଭିନ ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ
ହୁଏ ?

ଉ—କଲିକତାସ୍ଥ ଅଲିପୁର ନାମକ ସ୍ଥାନରେ କୁଇନାଭିନ ବଟିକା
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଜେନାର କିଏ ?

ଉ—ସେ ଜଣେ ବିଖ୍ୟାତ ଇଂରେଜ ଡାକ୍ତର । ସେହି ପ୍ରଥମେ
ବସନ୍ତ ଶେଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମିତ୍ତ ଗୋଟିଏ ଟିକା
ଅବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ।

୨—ଅକାର ଓ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଦ୍ଵାରା କଣ ? ଅଲେକ ଓ
ପବିତ୍ରତା ଦ୍ଵାରା କଣ ?

୧—ଅକାର ଓ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । ଅଲେକ
ଓ ପବିତ୍ରତା ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲଭି କରାଯାଏ ।

୧୦ମ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—୧ । ଦୂଷିତ ଜଳ ପାନ କଲେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—୧ମ ଅଧ୍ୟାୟର ୨ଷ୍ଠ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଖ ?

ପ୍ର—୨ । ପୋଖରୀ ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ ?

ଉ—୧ । ପୋଖରୀରେ ଗାଧୋଇବା, ଲୁଗାପତା ଧୋଇବା, ବାସନ କୁସନ ଧୋଇବା ଓ ଧୋବାମାନେ ଲୁଗା ବାରିବା ଦ୍ଵାରା । ୨ । ଗୋରୁ ମହୁଷି ପ୍ରଭୃତି ପଶୁମାନେ ପାଣି ପିଇବା ଗାଧୋଇବା ଦ୍ଵାରା । ୩ । ଝୋଟ, ବାଉଁଶ ପ୍ରଭୃତି କଟାଉବା ଦ୍ଵାରା । ୪ । ଦଳ ହେବା ଓ ଗଛପତ୍ର ଝୁଟି ପଡ଼ିବା ଦ୍ଵାରା । ୫ । ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ନଦୀମାନା, ପାଉଁଶାଳା ପାଣି ବହୁଅସି ସେଥିରେ ପଡ଼ିବା ଦ୍ଵାରା । ୬ । ପୋଖରୀ ଦୂତୀରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଓ ମୃତକା ଦ୍ଵାରା । ୭ । ବର୍ଷା ସମୟରେ ଗୁରୁପାଣ୍ଠୁ ପାଣି ଗଛଅସି ସେଥିରେ ପଡ଼ିବା ଦ୍ଵାରା ପୋଖରୀ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ର—୩ । ଦୂଷିତବାୟୁ ସେବନ କଲେ କି ଅପଦ ଘଟେ ?

ଉ—ଦୂଷିତବାୟୁ ସେବନକଲେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ଟାଇଫଡ଼, ନିମୋନିଆ, ଶ୍ଵାସ ନାଳୀରେ ଘା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ବୁଲୁଏ ବାନ୍ତି ମାଡ଼େ, ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ, ଦେହ ଅଳସୁଆ ହୁଏ, ସବୁବେଳେ ଘୁମ ମାଡ଼େ, ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏନାହିଁ ବା ବେଶୀ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ନାହିଁ । ସମୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ମୁଚ୍ଛା ହୁଏ ।

ପ୍ର—୪ । ଘର ଓ ଗ୍ରାମର ବାୟୁ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ ?

ଉ—୩ୟ ଅଧ୍ୟାୟର ୧ମ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଖ ।

ପ୍ର—୫ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ଯେ ନାନାପ୍ରକାର ଭୋଗ ଦୁଃଖ ତାହା ଭାଗ୍ୟ ନା ନିଜ ଦୋଷରୁ ?

ଉ—ଯେଉଁମାନେ ଭାଗ୍ୟ ଦୋଷରୁ ଭୋଗ ଦୁଃଖ ବୋଲି ଶ୍ଳୋଷ କରନ୍ତି ସେମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରାନ୍ତ । ନିଜେ ମନୁଷ୍ୟାତ୍ମର ଶାସ୍ତ୍ର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଲେଖାଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ ନକଲେ ଯାବତାୟି ଭୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର—୬ । ଔଷଧ ଖାଇବା ଲୋକର କେଉଁ ବିଷୟ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ?

ଉ—ଔଷଧ ଖାଇବା ଲୋକର ସର୍ବଦା ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରିବା ଉଚିତ । ଥରେ ମାତ୍ର ଔଷଧ ଖାଉଁ ଖାଉଁ ଭୋଗ ଭଲ ହେଲାନାହିଁ ବୋଲି ଅସ୍ଥିର ହୋଇ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଓ ଅଦେଶ ଅନୁସାରେ ନିୟମିତରୂପେ ଔଷଧ ସେବନ କରାଯିବା ଉଚିତ । ଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ଅନ୍ୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅଉ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ନାହିଁ । ସବୁ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ।

୧୧ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ମାଲେରିୟା ଜ୍ୱର କଣ ଏବଂ ଏ ଜ୍ୱରକୁ ଚିହ୍ନିବ କିପରି ?

ଉ—ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ପାଳିଜ୍ୱର । ଏ ଜ୍ୱର ସବୁବେଳେ ଦେହରେ ନ ଥାଏ, ସମୟରେ ହୁଏ । ଏ ଜ୍ୱର ଅସଲ ବେଳେ ବେଶୀ ଶୀତ କରେ, ମୁହଁ ଲଲ ହୁଏ, ବାନ୍ତି ବା ହାଡ଼ା ହୁଏ; କିଛିକ୍ଷଣ ପରେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବହି ଲାଗାପଟା ଚିନ୍ତାବଦ୍ୟ । କିଛିଦିନ ଏହି ଜ୍ୱର ଭୋଗିଲେ ଦେହ ସବୁ,

ଶ୍ରୀକା ବୁଦ୍ଧି ମଳିନ ମୁଖ, ଗାଲ ପଶିଯିବା, ହାଡ଼ା, ଗୋଡ଼
ପୁଲିବା ଯେତେ କଡ଼ ହେବା ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ପ୍ର—ମ୍ୟା ଲେଉଟା ଲୁହର ମୂଳ କ'ଣ କଣ ?

ଉ—ତୁ ଜାତୀୟ ଜାବାଣୁ ଏ ରୋଗରେ ମୂଳ କ'ଣ ଅଟନ୍ତି ।

ପ୍ର—ତୁ ଜାତୀୟ ଜାବାଣୁ ପ୍ରଥମେ କେଉଁଠି ଥାନ୍ତି ? ତାହା
ଅନୁମାନଙ୍କ ଦେହକୁ କିପରି ଆସନ୍ତି ?

ଉ—ଏମାନେ ପ୍ରଥମେ ମ୍ୟା ଲେଉଟା ରୋଗୀର ରକ୍ତ କଣିକାରେ
ଥାନ୍ତି । ମଣିମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଅନୁମାନଙ୍କ ଦେହକୁ ଆସି କିନ୍ତୁ ତ
ଲବ୍ଧ କରନ୍ତି ।

ପ୍ର—କେଉଁ ମଣି କିପରି ଅନୁମାନଙ୍କ ଦେହକୁ ସେ ରୋଗର
କଜାଣୁ ଆଣନ୍ତି ?

ଉ—ସବୁ ମଣି ତାହା କରପାରି ନାହିଁ । ଅନୋପେଲସ୍
ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ମଣି ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ରୋଗୀର ରକ୍ତରୁ
ମ୍ୟାଲେରିୟାର ଜୀବାଣୁ ଆଣି ଆମକୁ କାମୁଡ଼ି ଆମ ରକ୍ତରେ
ତାକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେହି ଜୀବାଣୁକଂଶ ହିଁ ମ ବୁଦ୍ଧି
ପାଇଁ ଆମ ରୋଗଯାକ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଶେଷରେ ଲୁହ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ମଣି କାମୁଡ଼ିଲେ ଯେ ମ୍ୟାଲେରିୟା ହୁଏ ଏହାର ପ୍ରମାଣ କଣ ?

ଉ—ଥରେ ୨ ଜଣ ଡାକ୍ତର ଇଟାଲିରେ ଯେଉଁଠି କେଣି
ମ୍ୟାଲେରିୟା ହୁଏ ସେଇଠି ରହିଲେ । ଯେପରି ତାଙ୍କୁ
ଆଦୌ ମଣି ନ କାମୁଡ଼େ ସେଥିପାଇଁ ଖୁବ୍ ସାବଧାନ
ହୋଇଥିଲେ । ପରେ ଦେଖିଲେ ସେ ଦୁହେଁ ମୋଟେ ସେ
ଲୁହ ହେଲା ନାହିଁ । ଆଉ ସବୁ ଯାହାଙ୍କ ମଣି କାମୁଡ଼ିଲା
ସେମାନେ ଜର ହୋଇଲେ । ଇଂଲଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ
ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କ ରୁକରକୁ ଉକ୍ତ ମଣି ଦ୍ୱାରା କାମୁଡ଼ାଇ ପ୍ରମାଣ
କରିଛନ୍ତି ଯେ ମଣିଙ୍କୁ ମ୍ୟାଲେରିୟାର ମୂଳ କାରଣ

ପ୍ର—ଏତେ ମଣା ଅଛନ୍ତି, ଅମୁକ ମଣା ଅନେ.ଫେଲିସ୍, ସେହି ମଣା ଯେ ଶ୍ଵେତର କାରଣ, ଚିହ୍ନିବ କିପରି ?

ଉ—ସାଧାରଣ ମଣାଙ୍କର ଡେଣା ସ୍ଵଚ୍ଛ । ସେମାନେ କାନ୍ଥରେ ବସିଲେ ସମାନ୍ତର ଭାବରେ ବସନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଉନ୍ମୁକାଂଶ ଅକାରରେ କଳା କଳା ହୋଇପାଣିରେ ଭସୁଥାନ୍ତି । ଅନେ.ଫେଲିସ ମଣାର ଡେଣା ଗୁପ୍ତ ଗୁପ୍ତିକିଆ । ଏମାନଙ୍କ ଉନ୍ମୁକିତପରି ଲମ୍ବା ।

ପ୍ର—ମଣା କେଉଁଠାରୁ ଆସନ୍ତି ?

ଉ—ପରୁ, ମଇଳା ପାଣିରେ ମଣା ଜାତ ହୁଅନ୍ତି । ମାଈ ମଣା ପାଣି ଉପରେ ଅଣ୍ଡା ଦିଏ । ସେହି ଅଣ୍ଡାଭିତରୁ ପୋକପରି ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ ଜାକ ବାହାର ପାଣିରେ ପଡ଼ିରନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ୧୦ ଦିନ ଉତ୍ତାରେ ମଣାରେ ପରିଣତ ହୁଅନ୍ତି ।

ପ୍ର—କି ଉପାୟ କରି ମଣା ଜାତ ହେବେ ନାହିଁ ?

ଉ—ଘର ପାଖେ ଗଛଅ ଭଙ୍ଗା ପାତ୍ର ରଖିବ ନାହିଁ । ଏଠିସେଠି ପାଣି ଡାଳି ସନ୍ତସନ୍ତଅ କରିବ ନାହିଁ । ଅବ୍ୟବହୃତ କୂଅ ପୋଖରୀ ପୋତ ପକାଇବ । ଅଗଣା ଓ ରସ୍ତାରେ ପାଣି ଯେପରି ଜମା ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଉପାୟ କରି ଗଛଅ ପାଣିରେ ୧୦ ଦିନରେ ଥରେ କିରାସିନି ଡାଳିଦେବ । ଏପରି କଲେ ମଣାହୁଅ ମରିଯାନ୍ତି ଏବଂ ଅଉ ମଣା ସେଠି ଉନ୍ମୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଅଗଷ୍ଟଠାରୁ ନଭେମ୍ବର ମାସ ଭିତରେ କାହିଁକି ବେଶି ମେଲେଇଅ ଜର ହୁଏ ?

ଉ—ଏହି ମାସମାନଙ୍କରେ ଚୂରାଅଡ଼େ ପାଣି ଜମାହୋଇ ଥାଏ । ବେଶି ବର୍ଷା ହୁଏ । ବାଟ ଘାଟ ସବୁଅଡ଼ ସନ୍ତସନ୍ତଅ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏ ମାସରେ ମ୍ୟାଲେଇଅ ମଣା ବେଶି ଜାତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ମ୍ୟାଲେଇୟା ଜର ଅତି ପ୍ରବଳ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଅଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ କଣ ମେଲେଇଅ ଜର ହୁଏ ?

ଉ—ନା, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଣା ଦ୍ଵାରା ମ୍ୟାଲେଇଅ ବାଜ ଦେହ ଭିତରକୁ ନ ଯାଇଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତେ ଅଣ୍ଡା ଲାଗୁ ପଛେ ଅଦୌ ମ୍ୟାଲେଇୟା ଜର ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରମାଣ ସ୍ଵରୂପ ବୁଝି ଲାଗୁ ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଧାନ ଦେଶ । କିନ୍ତୁ ସେଠି ମଣା ନ ଥିବାରୁ ଅଦୌ ମେଲେଇଅ ନାହିଁ । ଅଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ଆମକୁ ଯେ ସେ ଜର ଅସେ ତାହାର କାରଣ ଜରର ବାଜ ଅଛୁ ଅମର ରକ୍ତଭିତରେ ଥାଏ । ସେ ସେଠି ଶୋଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଅମେ ତାହା ଜାଣି ନ ଥାଉଁ । ଅଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ରକ୍ତ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସେ ଜୀବାଣୁ ବାହାର ଶରୀର ଯାକ ବ୍ୟାପିଯାନ୍ତି । ପଳରେ ଅଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ଜର ଅସେ, କିନ୍ତୁ ଅଣ୍ଡା ଜରର କାରଣ ନୁହେଁ ।

ପ୍ର—ଯେବେ ମ୍ୟାଲେଇୟା ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ ମଣା କାମୁଡ଼ି ସୁସ୍ଥ ମଣିଷକୁ କାମୁଡ଼େ, ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ସେ ଜର ହେବ କି ?

ଉ—ନା, ମଣା ହଠାତ୍ ସେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁକୁ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ ପାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ସେ ଜୀବାଣୁ ମଣା ଦେହରେ ଶତ ଶତ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏପରି ହେବାକୁ ୮୧୦ ଦିନ ଲାଗେ । ତା ପରେ ସେ ମଣା ଯାହାକୁ କାମୁଡ଼ିବ ତା'ଠିକି ସେ ଜୀବାଣୁ ଯିବ । ତାକୁ ଜର ହେବ ।

ପ୍ର—ଜରର ବାଜାଣୁ ରକ୍ତରେ ପଶୁ ପଶୁ ଜର ହେବ କି ?

ଉ—ନାହିଁ, ପ୍ରଥମତଃ ଏ ବାଜାଣୁମାନେ ରକ୍ତରେ ଶତ ଶତ ହୋଇ ବଢ଼ନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ରକ୍ତରେ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ରକ୍ତରେ ଥିବା ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଜୀବାଣୁ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଯୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ସେମାନେ ଜିତିଲେ ଜର ହୁଏ । ଏପରି ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ୨୦୧୧ ଦିନ ଯାଏ ।

ପ୍ର—ମ୍ୟାଲେରିୟାର ବିସ୍ତୃତ କିପରି ବନ୍ଦ କରିପାରିବ ?

ଉ—ଅଗରେ ଲେଖାଥିବା ମଶା ଜାତ ନ ହେବା ଉପାୟମାନ କରିବ । ଶୋଇଲାବେଳେ ମଶାରି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଘରେ ଝୁଣ, ଗନ୍ଧକ, ହଳଦୀ, ନିମ୍ବପତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦେବ, କୁଇନାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।



୧୨ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—କୁଇନାଇନ୍ ପ୍ରଥମେ କିପରି ଅବିଷ୍ଟୁତ ହେଲା ଏବଂ ତାହାର ନାମ ଏପରି କାହିଁକି ହେଲା ?

ଉ—ସାହାଜାହାନ ଦିଲ୍ଲୀର ସମ୍ରାଟ ଥିଲାବେଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର ପେରୁ ପ୍ରଦେଶରେ କାଉଣ୍ଟ୍ରାସିନ୍‌କୋନ୍ ଶାସନକର୍ତ୍ତା ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଅଧୀନରେ ଡନଲ୍‌ସ୍ ଜାଣି କର୍ମଗୁଣ ଥିଲେ । ଥରେ ଏହି ଡନଲ୍‌ସ୍‌ଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗାଁରେ ମ୍ୟାଲେରିୟାଜ୍ୱର ହେଲା । ସେହି ଗାଁର କେତେକେକ ବଣରୁ ଗୋଟିଏ ଗଛ ଅତି ତାହାର ଛେଲକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଡନଲ୍‌ସ୍‌ଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ । ସେଥିରେ ଡନଲ୍‌ସ୍‌ଙ୍କ ଜ୍ୱର କମିଗଲା । କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଶିତେ କାଉଣ୍ଟ୍ରାସିନ୍‌ଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ସେହି ଜରରେ ପଡ଼ିଲେ । ସେ ଜର ଅତି ବେଶ୍ ଭଲକରି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଡନଲ୍‌ସ୍ ଏ କଥା ଜାଣି ସେହି ଛେଲରୁ କେତେକ ଗୁଣ୍ଡ କରି ତାଙ୍କ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ତାଙ୍କ ଜର ଛଡ଼ାଇଦେଲେ । ସେହି ଶାସନକର୍ତ୍ତା ବନ୍ଧୁତକୁ ଫେରିଲା ବେଳେ ସଙ୍ଗରେ ସେ ଗଛରୁ କିଛି ଆଣିଥିଲେ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ନାଁ ଅନ୍ୟାରେ ସେ ଗଛର ନାଁ ସିନ୍‌କୋନ ହେଲା । ଏ ଔଷଧ ନାଁ କୁଇନାଇନ୍ ହେଲା ।

୧୩ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

କୁଇନାଭନର ବ୍ୟବହାର—

ପ୍ର—କୁଇନାଭନ ଦ୍ଵାରା କିପରି ମ୍ୟାଲେରିୟା ଜର ଭଲ ହୁଏ ?

ଉ—କୁଇନାଭନ ଖାଇଲେ ତାହା ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ରକ୍ତକୁ ଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଯେଉଁ ମ୍ୟାଲେରିୟା ବାଜାଣୁ ଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ମାରି ପକାଏ । ତେଣୁ ଜର ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ର—ଥରେ ମାତ୍ର କୁଇନାଭନ ଖାଇଲେ ଜର ଛାଡ଼ିଯାଏ କି ?

ଉ—ଥରେକେ ଜର ଛାଡ଼ି ଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ପୁଣି ହୋଇପାରେ । କାରଣ ଏକାପାତେ କୁଇନାଭନରେ ଜରର ବାଜାଣୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ ରକ୍ତରେ ରହିଯାନ୍ତି । ପୁଣି ସେଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ି ଜର ଜାତ କରନ୍ତି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଜର ଛଡ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ କେତେକ ସପ୍ତାହଯାଏ କୁଇନାଭନ ବ୍ୟବହାର କରିଯିବ ।

ପ୍ର—କେଉଁମାନେ କେତେ ପରିମାଣରେ କୁଇନାଭନ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ?

ଉ—ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଦିନକେ ୩ଥର କରି ଗୋଟାଏ ଲେଖାଁ ବଟିକା ଖାଇବେ । ଏହିପରି ସପ୍ତାହ ଯିବ । ତା ପରେ ଅସପ୍ତାହଯାଏ ସପ୍ତାହରେ ୨ଦିନ ୨ଟା ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇବେ । ୫୦ାରୁ ୧୦ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଥର ଦିଅଯିବ । ୩୦ାରୁ ୪୦ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକାରୁ ଅଧେ ଲେଖାଏଁ ଦିଅଯିବ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ କେବଳ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକାରୁ ଅଧେ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ଦିଅଯିବ;

ପ୍ର—ଦିନର ବେଞ୍ଚ ସମୟରେ କୁଇନାଉନ୍ ଖିଆଯିବ ?

ଉ—ଦିନକୁ ଖଟା କରି ଖାଇଲବେଳେ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ, ଦି'ପହରେ ଗୋଟିଏ ଏବଂ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୨ଟା କରି ଖାଇଲବେଳେ ରାତିରେ ୨ଟାଯାକ ଖାଇବ । ଭାତ ଖାଇବାପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଏହି ବଟିକା ଖିଆଯିବ ।

ପ୍ର—କୁଇନାଉନ୍ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ାକାରକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ କି ?

ଉ—ହଁ, ଏପରି କଲେ ପେଟ ପରିସ୍କାର ରହେ, ଔଷଧ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ପ୍ର—କୁଇନାଉନ୍ ଖାଇଲେ ପଥୁ କଣ କରାଯିବ ?

ଉ—ପ୍ରତିଦିନ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ । ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ଦୁଧ କିମ୍ବା ଘୋଳଦ୍ରବ୍ୟ ଏ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ମାଛ କିମ୍ବା ଖଟା ଖିଆଯିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଜର ଥିଲବେଳେ କୁଇନାଉନ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ କି ?

ଉ—ମ୍ୟାଲେରିୟା ଜର ହୋଇଥିଲେ କୌଣସି ଅଗଙ୍କା ନ କରି କୁଇନାଉନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଯେଉଁମାନେ କହୁଛି ଜର ବେଳେ କୁଇନାଉନ୍ ଖାଇଲେ ଜର ଶୁଦ୍ଧି ନାହିଁ ସେମାନେ ଭୁଲ୍ ବୁଝନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଜର ଆଦୌ ନ ହେବାକୁ କଣ କରିବ ?

ଉ—ଅଗଷ୍ଟ, ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ଅକ୍ଟୋବର ଓ ନବେମ୍ବର ମାସରେ ସପ୍ତାହରେ ୨ଦିନ କରି କୁଇନାଉନ୍ ଖାଇଲେ ଜର କରେ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ଲୋକେ ଯେ କହନ୍ତି କୁଇନାଉନ୍ ଗରମ, ସହା ଖାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ଓ ନପୁଂସକ ହୋଇଯାଏ, ଏହା କଣ ସତ ?

ଉ—ନା, ଅଦୌ ସତ ନୁହେଁ । ଯଦି ବା ସେ ଗରମ, ତେବେ ଶତକାରକ ନୁହେଁ । ଏହା ପ୍ରତ୍ନିକାରକ ଔଷଧ । କେବଳ ଟିକିଏ ଗରମ ବୋଲି ଲୋକେ ଭବନ୍ତି, କହନ୍ତି ତାକୁ ଖାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । କିନ୍ତୁ ଇଂଲଣ୍ଡରେ ଲୋକଙ୍କୁ ବଳିଷ୍ଠ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ କୁଇନାଉନ୍ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ବର୍ଷକେ ମ୍ୟାଲେରିୟା ଜ୍ୱରରେ ମରବ ଲୋକସଂଖ୍ୟା କେତେ ?

ଉ—ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଏଥିରେ ମରନ୍ତି ।

୧୪ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ରେଗ

ପ୍ର—ପ୍ରେଗ କଣ ଏବଂ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି କିପରି ହୁଏ ?

ଉ—ଏହା ଗୋଟିଏ ମୁଷା ରୋଗ । ଏ ରୋଗ ପ୍ରଥମେ ମୁଷାକୁ ହୁଏ । ରୋଗରେ ମୁଷା ମରିଗଲେ ତାହାର ଜୀବାଣୁ ଚର୍ମ, ମୁଖ ଓ ନିଷ୍ଠାସ ବାଟେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଯାଏ ଏବଂ ରୋଗ ଜାତି କରାଏ ।

ପ୍ର—ପ୍ରେଗ ଯେ ମୁଷାର ରୋଗ, ମୁଷାଠାରୁ ମନୁଷ୍ୟଠିକି ଯାଏ, ଏହାର ପ୍ରମାଣ କଣ ?

ଉ—ଏ କଥା ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖା ଅଛି । ଅଭିମନ୍ୟୁ ବହୁବର୍ଷ
 ଢେଲେ ଗୋଟିଏ ଦେଶରେ ଯେଉଁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ବହୁତ ଲୋକ
 ମରୁଥିଲେ । ସେ ଦେଶର ଖଲିଆ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ
 ଗୋଟିଏ ଯାତ୍ରୀକୁ ତାହାର ପ୍ରତିବନ୍ଧନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ
 ମାଗିଲେ । ସେ ଯାତ୍ରୀ ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ପାଶୁ ପ୍ରାୟ ୨୦୦
 ମୁଷାଙ୍କ ଦେହରୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଚିର ସେଥିରେ ଯଥା
 ମାପିକେ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ଘ୍ରାସ ପୁରାଇ ଦେଲେ । ସେ କଟା
 ସ୍ଥାନ ଶୁଖିଯିବାରୁ ମୁଷାମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ । ପରେ
 ଦେଶରେ ଡେଙ୍ଗୁର ଦେଲେ—ମୁଷାଙ୍କ ଦେହରେ ଘ୍ରାସ-
 ଖଣ୍ଡମାନଙ୍କର ଯାଇଛି । ଯେ ଭକ୍ତା କରିବ ସେ ମୁଷାଙ୍କୁ
 ମାରି ଘ୍ରାସଖଣ୍ଡମାନ ନେଇପାରେ, ସେଥିରେ କାହାର ଦାବି
 ନାହିଁ । ଏ କଥା ଶୁଣି କି ଯଜ୍ଞ କି ଦରଦ୍ର ଯେ ଯେଉଁଠି
 ଥିଲେ ସମସ୍ତେ ମୁଷାମାନଙ୍କୁ ଖୋଜି କାଟିଲେ ମାରି
 ପକାଇଲେ । କେହି କେହି ଘ୍ରାସ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ପାଇବାରୁ
 ସେମାନେ ଅତି ଉତ୍ସାହରେ ମୁଷାଙ୍କୁ ମାରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ।
 ଏପରି ହେଲା ଯେ, ୧୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅତି ଗୋଟିଏ ମୁଷା
 ମୁଷା ରହିଲେ ନାହିଁ । ସତକୁ ସତ ସେହି ଦିନଠାରୁ
 ଦେଶାଗଳ ଯେ ଅତି ସେ ଦେଶରେ ଅଦୌ ପ୍ରେମ ସ୍ୱେଚ୍ଛା
 ରହିଲା ନାହିଁ ।

୧୫ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ମୁଷାଠାରୁ ମନୁଷ୍ୟ କିପରି ପ୍ରେମସ୍ୱେଚ୍ଛା ପାଏ ?

ଉ—ଯେଉଁ ମୁଷାକୁ ପ୍ରେମ ଧରେ ତା ରକ୍ତରେ ଅସ୍ତ୍ରାଣ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ରାଣ୍ୟ
 ପ୍ରେମର ବାଜାଣୁ ଥାନ୍ତି । ମୁଷା ଦେହରେ ଅତି ଏକ ପ୍ରକାର
 ଶିଶୁ ପୋକ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ରକ୍ତ ଖୋଷିଲବେଳେ ରକ୍ତ-

ସ୍ଥିତ ବାଜାଣୁକୁ ଶୋଷି ନିଅନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ମୁଷା ମରଯାନ୍ତି ଶିଶୁପେ'କ ଅଉ ମୁଷା ନ ପାଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ କାମୁଡ଼ନ୍ତି, ଅଣିଥିବା ପ୍ଲେଗ ବାଜାଣୁକୁ ତାଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଛିଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଶେଷରେ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ସେ ରୋଗ ଧରେ ।

ପ୍ର—ପ୍ଲେଗ ରୋଗାକାନ୍ତ ମୁଷା ଗାଡ଼ରେ ନ ମରି ପଦାରେ କାହିଁକି ମରେ ?

ଉ—ମୁଷାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି ଅଛି । ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ କାହାକୁ ପ୍ଲେଗ ହେବାର ଦେଖନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ନିଜକୁ କାଳେ ଧରିବ, ଏ ଭୟରେ ରୋଗୀ ମୁଷାକୁ ପଦାକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ଲେଗ ରୋଗାକାନ୍ତ ମୁଷା ପଦାରେ ପଡ଼ି ମରେ ।

ପ୍ର—ପ୍ଲେଗ ରୋଗ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମରୁ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରାମକୁ କିପରି ବ୍ୟାପିଯାଏ ?

ଉ—ପ୍ଲେଗ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମରୁ କୌଣସି ଲୋକ ପ୍ଲେଗ ନ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମକୁ ଗଲେ ତାହାର ଲୁଗାପଟା ଏବଂ ଚିଛଣା-ପ୍ରଭୃତିରେ ପ୍ଲେଗର ପୋକ ଲାଗି ଚାଲିଯାନ୍ତି । ସେ ଲୋକ ଯେଉଁଠି ରହେ ତା ଲୁଗା ଓ ଚିଛଣାରୁ ପୋକଯାକ ବାହାରି ସେ ସ୍ଥାନର ମୁଷାଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । ତଦ୍ୱାରା ମୁଷାଙ୍କୁ ରୋଗ ହୁଏ । ନିମ୍ନେ ମୁଷାଯାକ ସେ ରୋଗରେ ମରଗଲେ ପୋକଯାକ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ସେ ରୋଗ ଧରେ । ଏହିପରି ଗ୍ରାମରୁ ଗ୍ରାମାନ୍ତର ସେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଯାଏ ।

୧୭ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—କି ଉପାୟ କଲେ ଲୋକମାନେ ପ୍ଲେଗରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ

ଉ - ୧—ପ୍ଲେଗ ମୁଷାଙ୍କ ରୋଗ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଗ୍ରାମରେ ଅଦୌ ମଷା ରଖିବ ନାହିଁ ।

୨—ପ୍ରେମ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମକୁ ଯିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେ ଗ୍ରାମରୁ କୌଣସି ଜିନିଷପତ୍ର ଆଣିବ ନାହିଁ ।

୩—ଗ୍ରାମରେ ପ୍ରେମ ଲାଗିବାର ଭୟଦମ ହେଲେ ଗ୍ରାମ ଛାଡ଼ି ପଡ଼ାରେ ରହିବ । ମୁଖାମାନେ ମଧ୍ୟ ସାର୍ବ ପ୍ରେମ କମିଗଲେ ଗ୍ରାମକୁ ଆସିବ ।

୪—ପ୍ରେମ ହେଲେ ପ୍ରେମଟିକା ସମସ୍ତଙ୍କର ନେବା ଉଚିତ; ପ୍ରେମ ରୋଗୀର ଅଧିକାର ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଧର୍ମ୍ୟ ଧର ଡାକ୍ରରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରବା ଉଚିତ ।

ପ୍ର—କି କାରଣରୁ ଘରେ ମୁଖା ହୁଅନ୍ତି ?

ଉ—ଯେଉଁ ଘରେ ଧାନ, ଗୁଡ଼ଳ ପ୍ରଭୃତି ଶସ୍ୟ ଅଧନୁରେ ଥାଏ, ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଖଣ୍ଡେ ହୋଇ ଘରଯାକ ପଡ଼ିଥାଏ, ଘରଯାକ ଅଳଥ ମଳିଆ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଘରେ ମୁଖା ହୁଅନ୍ତି । କାରଣ ସେଠାରେ ମୁଖା ଖାଇବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶସ୍ୟ ଓ ରହିବାକୁ ଅଳଥଗଦା ପାନ୍ତି ।

ପ୍ର—ଘରେ ମୁଖା ରହିଲେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ଧାନ, ଗୁଡ଼ଳ ପ୍ରଭୃତି ଶସ୍ୟ ଖାଇଯାନ୍ତି । ଲୁଗା ପଟା, ପେଡ଼ି ପେଟଶ ପ୍ରଭୃତି ଜିନିଷମାନ କାଟି ପକାନ୍ତି । ଅସାଧ୍ୟ ପ୍ରେମ ରୋଗକୁ ଘରକୁ ଆଣନ୍ତି ।

ପ୍ର—ମୁଖାମାନଙ୍କୁ କିପରି ଘରୁ ତଡ଼ା ଯାଇପାରେ ?

ଉ—ଯନ୍ତ୍ରାରେ ଧର ମାରିପକାଇବା ଦ୍ଵାରା ଓ ବସ ଦେଇ ମାରି ପକାଇବା ଦ୍ଵାରା ଘରୁ ମୁଖାଙ୍କୁ ତଡ଼ା ଯାଇପାରେ ।

ପ୍ର—କିପରି ମୁଖାଙ୍କୁ ବସ ଦେଇ ମାରିବ ?

ବ—ଦୟାସିଲି କାଠି ଅଗରେ ଯେଉଁ କାନ୍ଥର ଥାଏ, ତାକୁ ତାହୁଁ-
 ନେଇ ଅଟା ଏବଂ ଗୁଡ଼ରେ ଗୋଲେଇର କିମ୍ବା ବଜାରରେ
 ମିଳୁଥିଲେ ଚିନ ଡବାର ବସ ନେଇ ଅଟା, ଗୁଡ଼ରେ
 ଗୋଲେଇ ଗୋଟିଏ ଲଢ଼ୁ କରିବ । ସେ ଲଢ଼ୁକୁ ମୁଷାଙ୍କ
 ଗାତ ପାଖରେ ରଖିବ । ତାକୁ ମୁଷା ଖାଇ ମରିଯିବେ ।
 ଘରେ ପିଲାଏ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଯେପରି ସେ ଲଢ଼ୁ ନ
 ଖାନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସାବଧାନ ।

ପ୍ର—ବିଷ ଖାଇ ମୁଷାଯାକ ମରିଗଲେ ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ପୋକ ଅସି
 ତ ଅମକୁ କାମୁଡ଼ିବେ । ସେଥିରେ ଅମର ଯିବ ନାହିଁ ?

ଉ—ନା ତଦ୍ୱାରା ଅମର ଯିବ ନାହିଁ । କେବଳ ପ୍ରେମଶ୍ରେଣୀରେ
 ମଲା ମୁଷାଦେହର ପୋକ ଅମକୁ କାମୁଡ଼ିଲେ ପ୍ରେମ ହୁଏ;
 ବିଷ ଖାଇ ମାରିବା ମୁଷା ଦେହରେ ପୋକ କାମୁଡ଼ିଲେ କିଛି
 ଯିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ର—ପ୍ରତିବର୍ଷ ଶୀତକାଳରେ କାହିଁକି ପ୍ରେମ ହୁଏ ?

ଉ—ଅନ୍ୟ ଋତୁରେ ପ୍ରେମରେ ଜୀବାଣୁ ଗୁପ୍ତଭାବରେ ଥାନ୍ତି ।
 ଶୀତ ଋତୁ ହେଲେକ୍ଷଣି ବାହାରିବୁ । ତେଣୁ ପ୍ରେମ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ମୁଷାକୁ କେବେ ବିଷ ଦେଲେ ଭଲ ହେବ ?

ଉ—ଶୀତ ଅରମ୍ଭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ କସନ୍ତ ଅରମ୍ଭ ଫେବୃୟାରୀ
 ମାସରେ ମୁଷାକୁ ବିଷ ଦେଲେ ଭଲ ହେବ ?

ପ୍ର—ଅଗରେ ଯେ କୁହାଗଲା, ପ୍ରେମ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମର ଲୋକ
 ପ୍ରେମ ନ ଲାଗିଥିବା ଗ୍ରାମକୁ ଯିବେ ନାହିଁ, ତେବେ ଅତିଥି-
 ସଜ୍ଜାର ହେବ କିପରି ?

ଉ—ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କର ସେଥିପାଇଁ ପଦରେ କେତେକ ଘର କରିଥିବା ଭରତ । କୌଣସି ଅତିଥି ଅଭ୍ୟାଗତ ପ୍ରେମ ଲଗିଥିବା ଗ୍ରାମରୁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କୁ ସେଠାରେ ୫୫ ଦିନ ରଖି ତାଙ୍କ ଲଗାପଟା ଶ୍ରେରେ ପକାଇ ପ୍ରେମ ବାଜାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ଘରକୁ ନେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସଜ୍ଜାର କରିବ ।

ପ୍ର—ନିଜଗାଁରେ ମୁଖ୍ୟଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରେମ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବ କିପରି ?

ଉ—ସେପରି ଦଶାଗଲେ ଗ୍ରାମ ଛାଡ଼ି ପଦାରେ ରହିବ । ଘରେ ରହିଲେ ମୁଖ୍ୟଙ୍କ ଦେହରୁ ପୋକ ଯାଇ ନିଜକୁ କାମୁଡ଼ିବେ ସେଥିରେ ନିଜକୁ ପ୍ରେମ ଧରିବ ।

ପ୍ର—ଘର ଦ୍ଵାର ଛାଡ଼ି ପଦାରେ ରହିଲେ ତ ଅତି କଷ୍ଟ ହେବ । ତେବେ କେତେ ନିନୟାଏ ପଦାରେ ରହିବ ?

ଉ—ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ି କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିବାଠାରୁ ପଦାରେ ରହି ଖାଇବ ପିଇବା ପାଇଁ କଷ୍ଟ ପାଇବା କୋଟିଗୁଣେ ଭଲ । ପ୍ରେମରେ ଛଟପଟ ହୋଇ ଜୀବନ ହରାଇବାକୁ ହୁଏ, ଏଥିରେ କେବଳ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରିବାକୁ ହୁଏ ସେଥିନିମିତ୍ତ ପଦାରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୦ ଦିନ ଯାଏ ରହିବ କିନ୍ତୁ ୨ମାସ ଯାଏ ପଦାରେ ରହିବା ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେୟସ୍କର ଓ ନିରାପଦ ।

ପ୍ର—ଯେଉଁ ଘରେ ପ୍ରେମ ଲଗିଥିବ ସେ ଘର କିପରି ପରିସ୍କାର କରିବ ?

ଉ—ଘରେ ନିଆଁ ଜାଳି, କୋଣି, କାନ୍ଥ, ପାଟ, କଣାମାନଙ୍କରେ ଜଳନ୍ତା ଅଙ୍ଗାର ପକାଇ ନିମ୍ନପଦରେ ଚୁଆଁ ଦେଇ ପେ କଙ୍କୁ ମାରିଦେବ । ତାପର ମୁଷାଗାତ କଦକର ଚଟାଣ ଓ କାନ୍ଥ ସମୁଦାୟ ଲିପିଦେବ । ଏପରି କଲେ ଘରୁ ପ୍ରେମ ପୋକ

ମରିଯିବେ । ଘର ପରିଷ୍କୃତ ହୋଇଯବ ।

ପ୍ର—ପ୍ରେମ ତିକା ନେଲେ କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏ କି ?

ଉ—ତିକା ନେଲେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି ଏ ତିକା ନେଲେ ଅଖିକୁ ଦିଶେ ନାହିଁ, ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ସେମାନେ ମୂଖ, ଭୁଲ୍ ବୁଝିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର—ପ୍ରେମ ରୋଗୀର କପର ଭାବରେ ସେବା ଶୁଶ୍ରୂଷା କରବ ?

ଉ—ରୋଗୀଙ୍କୁ ଅନ୍ଧାରରେ ଆଦୌ ରଖିବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଖୋଲି ଯାଗାରେ ଯେଉଁଠିକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଲ୍ପ ଓ ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଅସୁଥିବ ସେହଠାରେ ଶୁଅଇବ । ସେମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ବଛଣାରେ ଶୁଅଇ ରଖିବ । ଏ ପାଖ ସେପାଖ ହୋଇ ଛଟପଟ ହେଲେ ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ମରିଯିବେ । ସେମାନେ ଯେପରି ବଳିଷ୍ଠ ରହୁବେ ସେଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୁଧ ଓ ସୁରୁଅ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । କେ ତାକୁରମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧପତ୍ର ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୧୭ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଜଣକୁ ହଇଜା ହେଉଛି ଜାଣିବ କିପରି ?

ଉ—ହଇଜା ହେଲେ ଘନ ଘନ ଢରଳ ହାଡ଼ା ହୁଏ । ହାଡ଼ାର ବର୍ଣ୍ଣ ପେଜ ବା ଫେଣପରି ଦେଖାଯାଏ । ହାଡ଼ା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ପରିସ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ । ନାବ ଭିତ ଦେଖାଯାଏ, ଗାଲ ପଶିଯାଏ, ପେଟ ପଶିଯାଏ, ଶରୀର ବବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ହେମାଲ ହୋଇ ଉଠେ ଓ ଗୋଡ଼ରୁ ଶିରମୟି ଉଠେ ।

ପ୍ର—ହଇଜାର କାରଣ କଣ ?

ଉ—ହଇଜାର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଏହି କମା [] ପରି ଏକ ପ୍ରକାର ବାଜାଣୁ । ସେହି ବାଜାଣୁ ଖରାପ ପାଣି, ଖରାପ ଦୁଧ, ପଚୁ ଓ କଞ୍ଚା ଫଳ ଏକ ଦୂଷିତ ବାୟୁରେ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେ ସେହି ଖରାପ ପାଣି, ଖରାପ ଦୁଧ, କଞ୍ଚା ପଚୁ ଫଳ ଖାନ୍ତି ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନ କରନ୍ତି, ସେହିମାନଙ୍କୁ ହଇଜା ଧରେ ।

ପ୍ର—ହଇଜା ଯେପରି ନ ବ୍ୟାପେ ସେଥିପାଇଁ କଣ କରିବ ?

ଉ—ହଇଜା ରୋଗୀର ହାଡ଼ା ବାନ୍ତିକୁ ଗୋଟାଏ କୁଣ୍ଡରେ ନେଇ ଯାଇ ଗ୍ରାମଠାରୁ ଦୂରରେ ଯୋଡ଼ି କିମ୍ବା ଯୋଡ଼ି ପକାଇବ । ଏ ହାଡ଼ାବାନ୍ତି ଯେପରି କୌଣସି କୂଅ, ଯୋଗରା କିମ୍ବା ନଦୀର ପିଇବା ପାଣି ନିକଟରେ ଯୋଡ଼ା ନ ହୁଏ । ରୋଗୀ-ଘରେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଇବ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ବ୍ୟବହୃତ ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ଲଗାପଟାକୁ ଯୋଡ଼ି ପକାଇବ କିମ୍ବା ବାଜାଣୁ ନାଶକ ଔଷଧରେ ଧୋଇ ଦେବ । ରୋଗୀର ଯେଉଁମାନେ ସେବା କରୁଥିବେ ସେମାନେ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କୃତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବେ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ ହାତ ଗୋଡ଼ି ଧୋଇ ଖାଇବ । ରୋଗୀର ବ୍ୟବହୃତ ବାସନ-କୁସନକୁ ଗରମପାଣିରେ ଧୋଇ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଯେଉଁ କୂଅରେ ତାର ବ୍ୟବହୃତ ତାଳ କିମ୍ବା ଗରୁ ବୁଡ଼ାଥିବ ସେଥିରେ ପଟାଣ୍ଡ ପରମାଙ୍ଗ୍ୟାନେଟ୍ ଔଷଧ ପକାଇ ପରିଷ୍କାରକରିଦେବ; ଖାଲି ପେଟରେ ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଯିବ ନାହିଁ । ହଇଜା ଲଗିଲା କେଲେ ଘରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ପକାଇ ଦେବ । ବଜାରରୁ ପଚୁ ସତା, ପରିବାସନ ଅଣିବ ନାହିଁ । ଯାହା ଖାଇବ ପିଇବ ତାକୁ ଗରମ କରି ସିକି କରି ଖାଇବ । କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ-ଦ୍ରବ୍ୟରେ ମାଛ ବସାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ଗୁରୁପାକ ଓ ବାସା

ଦୁବ୍ୟ ଅଦୌ ଖାଇବ ନାହିଁ, ଶୁଦ୍ଧରେ ଚେଇଁବ ନାହିଁ ଅଳ୍ପ,
ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ, ହୃଦୟ ଟିକା ନେବ । ଶ୍ରେଣୀ ଭଲ ହୋଇ
ଗଲେ ତାର ଘର ଚଟାଣରେ ଶୁଦ୍ଧଅନ୍ତେ ନିଆଁ ଜାଳିବ କିମ୍ବା
ଜଳନ୍ତା ଅଙ୍ଗାର ପକାଇବ । ସେ ଘରର କାନ୍ଥ ଓ ଚଟାଣ-
ପ୍ରଭୃତି ଲିପି ପରସ୍ପାର କରାଯିବ ।

ପ୍ର—ହୃଦୟ ଲାଗିବା ସମୟରେ କୁଅ ପାଣି କିପରି ପରସ୍ପାର
ରଖାଯିବ ।

ଉ—କୁଅପାଣି ରେପଟାଣ୍ଟ ପରମାଙ୍ଗ୍ୟାନେହି ଔଷଧ ପକାଇବ । କୁଅ
ପାଣି ଲାଲ ହେବାଯାଏ ସେଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପଟାଣ ପକାଇବ ।
କୁଅରୁ ଯେ ଇଚ୍ଛା ସେ ଅସି ଯେହ୍ନା ଭଲ, ମାଠିଆ ପ୍ରଭୃତି
ବୁଝାଇ ପାଣି ନେବେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଜଣେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଲୋକ
ନିଯୁକ୍ତ ରହିବ । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ରେମ ପାଣିରେ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ-
ଥିବା ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣି କାଢି ଯେ ଗାଇବ । କୁଅ
ନିକଟରେ କେହି ଅସନା ଜିନିଷଟୁ ଅଧୋଇ କରିବେ ନାହିଁ ।

୧୮ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ହୃଦୟ ମନର ଲାଗାପଟା ବଢ଼ଣା କଣ ହେବ ?

ଉ—ହୃଦୟ ମନର ଲାଗାପଟା ପୋଡ଼ା ହେବ । ଯଦି ସେ ଗରବ
ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଲାଗାପଟା ବହୁମୂଲ୍ୟର ହୋଇଥାଏ,
ତେବେ ତାକୁ ଜୀବାଶୁନୀ ଔଷଧରେ ଧୋଇ ଖରାରେ
କାରମ୍ଭାର ଶୁଖାଇ ପରସ୍ପାର କରାଯିବ । ତାକୁ କୌଣସି ମତେ
ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା କୁଅ ପୋଖରୀ କିମ୍ବା ନଦୀରେ
ଧେଇବ ନାହିଁ । ସେପରି କଲେ ସେ ଲାଗାରେ ଲାଗିଥିବା
ହୃଦୟର ଜୀବାଶୁ ପାଣିରେ ମିଶନ୍ତି । ସେ ପାଣିକୁ ଯେ
ବ୍ୟବହାର କରିବ ସେ ହୃଦୟରେ ପଡ଼ିବ ।

୧୯ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ହଇଜାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ କିପରି ?

ଉ—ଅତିସାର ବା ଅତିରିକ୍ତ ଝାଡ଼ାରୁ ହଇଜା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଯେପରି ଅତିସାର ନ ହେବ ସେଥିପାଇଁ
ସାବଧାନ ହେଲେ ହଇଜାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ ।

ପ୍ର—କେଉଁ କାରଣରୁ ଅତିସାର ହୁଏ ?

ଉ—ଯେଉଁଠି ଅଳିଅ, ମାଛ, ଯେଉଁଠି ଦୁଷ୍ଟିତଜଳ ଓ କଞ୍ଚା, ପଚୁ
ଫଳର ବ୍ୟବହାର, ସେଇଠି ଅତିସାର ବେଶି ହୁଏ । ଅତି-
ଏବ ଅଳିଅ, ମାଛ, ଦୁଷ୍ଟିତଜଳ, କଞ୍ଚା, ପଚୁଫଳ ଅତିସାରର
ମୂଳକାରଣ ।

ପ୍ର—ସହର ବା ଗ୍ରାମରେ ହଇଜା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ କଣ କରିବ ?

ଉ—୧—ଯେଉଁ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅତିସାର ହୁଏ ସେ
ଜିନିଷ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବ ।

୨—କୂଅ, ଝର, ପୋଖରୀ ପ୍ରଭୃତି ଯେଉଁଠୁ ଜଳ ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଏ ତାକୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବ ।

୩—ହଇଜା ମଲୁଠାରୁ ହଇଜା ଜୀବଣ ଯେପରି କୌଣସି
ଖାଦ୍ୟ ବା ପିଇବା ପାଣିରେ ନ ମିଶେ, ସେଥିପାଇଁ ସତର୍କ
ହେବ । ମାଛମାନେ ଅମ୍ଳମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପାନାୟରେ ହଇଜା
ଜୀବାଣୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବ ।

ପ୍ର—ହଇଜା ମଲୁର କିପରି ଚିକିତ୍ସା କରିବ ?

ଉ—ହଇଜା ମଲୁ ମନରେ ଯେପରି ଅଦୌ ଉତ୍ପନ୍ନ ଜାତ ନ ହୁଏ
ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବ । ଯଥେଷ୍ଟ ପୈର୍ବ୍ୟଧର ଚିକିତ୍ସାକ୍ରମକଙ୍କ
ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ମଲୁକୁ ରଖିବ । ଅମ୍ଳ ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ

ଦେବ । ମନୁକୁ ହରିଜା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେବ, ତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ
ଅରମ୍ଭରେ ରଖିବ । ଝାଡ଼ା ଅରମ୍ଭ ହେଉଁ ହେଉଁ ଔଷଧ
ଦେଇ ହଠାତ୍ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ । ଶ୍ଵେତୀକୁ
ସବଦା ଗରମ ରଖିବ । ଶ୍ଵେତୀର ପାଖ ଗୁଡ଼ି କୁଅଡ଼େ
ଯିବନାହିଁ । ଖାଇବା ପାଇଁ ଦୁଧ ଓ ଗୁଡ଼ିଲମ୍ବ ବ୍ୟବସ୍ଥା
କରିବ; ବରଫ ଚାଷି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୨୦ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ର—ଅନୁମାନଙ୍କ ଦେଶରେ କେଉଁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ
ହେଉଛି ?

ଉ—ଲଜ ନ କରି ଘରେ, ଦୁଆରେ, ଗୁରୁଜନ ସମ୍ମୁଖରେ, ଯେଉଁଠି
ଇଚ୍ଛା ସେଠି ମଳମୁତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା, ଏଣେ ତେଣେ ଛେପ
ଝଙ୍କାର, ସିଂଘାଟି, ପାନପିତ, ଶକ୍ତିଅ ପିତା, ହୁକ୍କାର ପାଉଁଶ-
ପ୍ରଭୃତି ପକାଇବା, ମଇଲା ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା, ଅପରିଷ୍କାର ରହିବା,
ନୟନ କାଟିବା, ମୁଣ୍ଡବାଳ ସଫା ନ ରଖିବା, ଦାନ୍ତ
ପରିଷ୍କାର ନ ରଖିବା, ଘରଦ୍ଵାର ନ ଓଲଟାଇବା, ଶ୍ଵେତା ବସ୍ତ୍ର
କୁକୁରଘରଦ୍ଵାରେ ବୁଲିବା ପ୍ରଭୃତି ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସର ଅନ୍ତର୍ଗତ ।

ପ୍ର—ମଳ ମୁତ୍ର କେଉଁଠାରେ କ୍ଷୟର ତ୍ୟାଗ କରିବ ? ତା
ନକଲେ କଣ ଯିବ ଦୁଃ ?

ଉ—ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମର ଗୁରୁପାଖରେ ପ୍ରାୟ ବଡ଼ ପଡ଼ିଆ ଥାଏ ।
ପଡ଼ିଆର ଦୂରକୁ ଯାଇ ମଳମୁତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସେ
ମଳମୁତ୍ରକୁ କେତେକ ଅଞ୍ଜୁଳି ଗୁଣିଲ ମାଟିରେ ଘୋଡ଼ାଇ
ଦେବ । ତାହା ନ କଲେ ସେଥିରୁ ସର୍ବଦା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାର
ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରିଦେବ । ମାଛମାନେ ସେଥିରେ ବସି

ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଅଣି ଅମର ଶାଦ୍ୟରେ
ଛୁଟିଦେବେ । ତାକୁ ଖାଇଲେ ନାନା ରୋଗ ଜାତ ହେବ ।

ପ୍ର—ଏଠି ସେଠି ଛେପ ଖଜାର ପକାଇଲେ କି ଯତି ହୁଏ ?

ଉ—ଛେପ ଖଜାରରେ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କ୍ଷୟକାଶ ପ୍ରଭୃତି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର
ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି । ଛେପ ଖଜାର ଶୁଖିଗଲେ ଉକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ବାୟୁ
ସଙ୍ଗେମିଶାନ୍ତି । ସେ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ
ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଫଳରେ କ୍ଷୟକାଶ ହୁଏ । ଅଭିମତ ଗୁଲିଙ୍ଗ-
ତେଲେ ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗି ଗୋଡ଼କୁ ଅପରଷ୍ଟାର କରାଯାଏ ।

ପ୍ର—ନଖ ନ କାଟିଲେ, ଦାନ୍ତ ସଫା ନ ରଖିଲେ ଖରାପ କଣ ?

ଉ—ନଖ ନ କାଟିଲେ ନଖ ସବିରେ ମଇଲା ଲାଗି ରହେ । ସେ
ମଇଲାରେ ଅନେକ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ମିଶି ପେଟକୁ ଯାଇ
ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି; ସେହିପରି ଦାନ୍ତ ଭଲକରି ସଫା ନ
କଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଯେଉଁ ମଇଲା ଲାଗିଥାଏ ସେ ଗୁଡ଼ାକ
ପଡ଼ିଯାଏ । ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ, ଦାନ୍ତମୂଳ ଖାଇଯାଏ ।
ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଘା ହୋଇ ପୁଜ ଯାଏ । ଫଳରେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ି
ଯାଏ । ଯାହା ଖାଅ ତାହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଘର ପୁଜ ରକ୍ତ
ପେଟକୁ ଯାଇ କ୍ଷୟକାଶ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ପ୍ର—ରୋଗା କୁକୁରମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କି ଅପକାର ହୁଏ ?

ଉ—ରୋଗା କୁକୁରମାନଙ୍କ ଦେହ ଟିକ, ମାଛରେ ପୂର୍ଣ୍ଣହୋଇ
ଥାଏ । ସେମାନେ ଯେଉଁଠି ଟିକିଏ ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି ସେ ଟିକ
ଗୁଡ଼ାକ ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ଅସି ତଳେ ଗୁଲନ୍ତି । କେତେବେଳେ
ମଧ୍ୟ ଅସି ଅମ ଲୁଗା ପଟାରେ ଦେହରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ତାଙ୍କ
ଦେହରେ ଘା ହୋଇ ପୁଜରକ୍ତ ଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ
ସମୟ ସମୟରେ ପାଗଳ ହୋଇ ଗୋରୁ ଗାଈ ମଣିଷକୁ
କାମୁଡ଼ି କଡ଼ ଅନ୍ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ।

ପ୍ର—କ୍ଷୟକାଶ କଣ

ଉ—ଏହା ଏକ ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗ । ଏ ରୋଗ ଯାହାକୁ ହୁଏ ସେ ସର୍ବଦା ଖୁ ଖୁ କାଶେ; କାଶ, ଖଙ୍କାର ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ, ଲୋକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଦେହ ଶୁଖି ଯାଏ ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଦେଖାଯାଏ । ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ଜର ହୁଏ । ରୋଗ ବଢ଼ିଗଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ପ୍ର—କ୍ଷୟକାଶର କାରଣ କଣ ?

ଉ—ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଏ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ । ଏମାନେ ଅନ୍ଧକାର, ସନ୍ତସନ୍ତସ; ଅପରିଷ୍କାର ଘରେ ଜଳାଜଳି ହୋଇ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅକ୍ରମଣ କରନ୍ତି । ଏହି ଜୀବାଣୁ ମାନେ ରୋଗୀର ଛେପ ଖଙ୍କାରରେ ଥାନ୍ତି । ରୋଗୀ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇଲେ ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖିଯାଇ ରେଣୁ ଅକାରରେ ବାୟୁରେ ମିଶିଥାନ୍ତି । ସେ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଉକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ଶରୀରକୁ ଯାଇ ଫୁସଫୁସ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଅକ୍ରମଣ କରନ୍ତି । ଉଦ୍ଧି କଠି ଖାଇଗଲାପରି ସେ ଫୁସଫୁସ୍କୁ ଖାଇ ଯାଇ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ।

ପ୍ର—କ୍ଷୟକାଶ ବ୍ୟାପେ କିପରି ?

ଉ—କ୍ଷୟକାଶର ଜୀବାଣୁ ଥିବା ଗାଈର ଦୁଧ ପିଇବାଦ୍ୱାରା, ରୋଗୀର କାଶ ଖଙ୍କାର ଶୁଖି ଥିଲେ ହୋଇ ନାକ ବା ପାଟିବାଟେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ମିଶିବା ଦ୍ୱାରା, ଉକ୍ତ ରୋଗୀର ଖାଇବା ପାତ୍ରରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା, ଅନ୍ଧକାର; ନିର୍ମଳ-ବାୟୁଶୂନ୍ୟ, ଅପରିଷ୍କାର ଘରେ ରହୁଥିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଯାଏ ।

ପ୍ର—ସମ୍ବଳାଶର ଔଷଧ କଣ ?

ଉ—ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଓ ଅଲୋକ ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ । ଦେଶ ଶୋଗୀକୁ ଚନ୍ଦ୍ର ନ ମାନି ଦିନରାତି ଖୋଲି ସ୍ଥାନରେ ରଖିବ । ତାହାର ଲୁଗାପଟା, ଚଢ଼ଣା ପ୍ରଭୃତି ଖରାରେ ଦେବ । ରୋଗୀର ଶ୍ଵେତକୁ ଗରମ ରଖିବ, ତାକୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନିର୍ମଳବାୟୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଅସୁଥିବା ଘରେ ବାସ କରିବାକୁ ଦେବ । ସୁଖଦ୍ୟ ଦେବ, ତାର ଛେପ ଖଙ୍କାରକୁ କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ରଖି ଫିଟାଇଲ ଦେଇ ପୋତଦେବ ବା ପୋଡ଼ିଦେବ ।

ଅତିରିକ୍ତ

ସୁରା ଓ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ

ପ୍ର—କେଉଁ କେଉଁ ଜନିଷ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ?

ଉ—ଅପିମ, ଚଞ୍ଚେଇ, କୋକେନ୍, ଧୂଆନ୍ତ, ତାଡ଼ି, ଅର୍ଗ, ଗାନ୍ଧର ଓ ଦ୍ରାକ୍ଷାରସ ଇତ୍ୟାଦି ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ।

ପ୍ର—ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ କି ?

ଉ—ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଅଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ମାନେ କହନ୍ତି ଏମାନ ସେବନ କଲେ ଦେହ ଫୁଲି ହୁଏ, ଶରୀରରେ ମନରେ ବଳ ହୁଏ, ଶ୍ରାନ୍ତି ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ, ସେମାନେ ଠିକ୍ ତାହାର ବସଣତ କଥା କହନ୍ତି । ତାହା କ୍ଷଣିକ ନିମିତ୍ତ ଶ୍ରାନ୍ତି ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂରକରି ପାରେ, କିନ୍ତୁ ସାରା ଜୀବନ ଅକର୍ମଣ୍ୟ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ଗ୍ରେର ଗୁଣ୍ଡାଳଙ୍କ ପରି ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଘୃଣ୍ୟ, ଅକମାନିତ ହେଇ ଜୀବନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ବାସ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଅତିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, କୋକେନ ଓ ଧୂଆଁ ପତ୍ର ଖାଇଲେ କି
 ଘଟେ ହୁଏ ?

ଉ—ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ନୈତିକ, ସବୁ ପ୍ରକାର ଘଟେ ହୁଏ
 ଯଥା—ଅତିମ ଖାଇଲେ ପେଟ ପାମେ, ଭଲ ମାତେ
 ଚଳପ୍ରଚଳ କରାଇ ଦିଏ ନାହିଁ, ବେଶୀ ନିଦ ହୁଏ, ଚମ
 ଅଣ୍ଡା ହୁଏ, ହାଲ ବଢ଼େ, ଅଖିର ପୁଅ ଲୋଟ ହୋଇଯାଏ
 ଶରୀର ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ, ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ହାଡ଼ା
 ସମା ହୁଏ ନାହିଁ, ଜୀନ ଲୋପ ହୁଏ, ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ଦା ହୁଏ,
 କଲ୍ୟାଣ ବେଶି ହୁଏ, ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ଗୁଲିଯାଏ, ବିବେକ
 ଶୂନ୍ୟ ହୁଏ, ଚୋର କଲେ ଲଜ ମାତେ ନାହିଁ, ଧର୍ମଭୟ
 ଲୋପ ହୁଏ ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ହେବାକୁ ହୁଏ ।

ଗଞ୍ଜେଇ ଖାଇଲେ ଲୋକ ସବୁବେଳେ ଭୋଳ
 ହୋଇଥାଏ; ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟ କାରଣର ସମ୍ପର୍କ ଜ୍ଞାନ
 ରହେ ନାହିଁ । ଅଖି ଲଲ ପଡ଼ିଯାଏ, ଗାଲ ପଶିଯାଏ, ପାଟି
 ଗରାଏ, ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ, ପାଗଳ ମିଛାସ ହୋଇଯାଏ ।

କୋକେନ ଖାଇଲେ ଅତିମ ପରି ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ବଳ
 କର ଦିଏ, ଦେହରେ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ବୁଲିଲାପରି ସର୍ବଦା
 ଜଣାଯାଏ ।

ଧୂଆଁ ପତ୍ରକୁ ଗୁଣ୍ଡିକରି, ପିକାରେ ଓ ଗଞ୍ଜାଇରେ ଦେଇ
 ଖାନ୍ତି । ଏହା ଖାଇଲେ ଦେହ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲିଯାଏ, ଦରପ
 ହୁଏ, ସବୁବେଳେ ପାଟିରୁ ଛେପ ବାହାରେ । ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି
 କମିଯାଏ । ବାଲ ପାଚେ, ଖୁଁ ଖୁଁ କାଶ ହୁଏ । ନୈତିକ
 ଦିଗରେ ଅଧୋଗତି ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଅଫିସ, କୋକେନ, ଗଞ୍ଜା ଅନିଷ୍ଟକାରକ ଜାଣି ସୁଦ୍ଧା
ତାକ୍ରମାମାନେ କିପରି ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ?

ଉ—ତାକ୍ରମାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୋଷ ଗୁଣ ପରୀକ୍ଷା କରି
ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଗୁଣକୁ ନଷ୍ଟକରି କୌଣସି କୌଣସି ରୋଗର
ପ୍ରତିକାର ନିମିତ୍ତ ତାହା ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି,
କିନ୍ତୁ ଭୋଗ ବିଳାସ ପାଇଁ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ
ନାହିଁ—କେବଳ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ । ରୋଗ
ଲକ୍ଷଣରେ ଆଉ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବାହାରୀ ଅନିଷ୍ଟ
ହୁଏ ।

ପ୍ର—କୌଣସି କୌଣସି ଲୋକ ଜୁର ସମୟରେ ଅଫିସ ବ୍ୟବହାର
କରିଥାନ୍ତି । ତାହା ଯଥାର୍ଥ କି ?

ଉ—ନା, ସେପରି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଅଫିସରେ ଜୁର
ଛାଡ଼ି ନାହିଁ । ନିଶାବଳରେ ରୋଗୀ କେବଳ ଜୁରଯନ୍ତ୍ରଣା
ସହି ପାରେ । ଅମ ଦେଶରେ କୁଇନାଇନ୍ ମିଲ୍ ନ
ଥିବାବେଳେ ଲୋକେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଅଳ୍ପ
କାଲି ସବୁଠି କୁଇନାଇନ୍ ସହଜରେ ମିଳୁଛି । ଏପରି
ସ୍ଥଳେ ଆଉ ଅଫିସ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିତାନ୍ତ ଅନୁଚିତ ।
କାରଣ ଅଫିସ ଖାଇଲେ ଅଶେଷ ଅପକାର ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଗାଅର, ଦ୍ରାକ୍ଷାରସ, ତାଡ଼ି ଓ ଅର୍ଶ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା
ଉଚିତ କି ?

ଉ—ଅଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏମାନ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ
ଅନେକ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରରେ ମନା ଅଛି । ଏତେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଶରୀର ଓ
ମନରେ ବିଶେଷ ଅପକାର ହୁଏ ।

ପ୍ର—ସୁସ୍ଥ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ହେବାପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମଦ ବା ଦ୍ରାକ୍ଷାରସର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ କି ?

ଉ—ସୁସ୍ଥ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ହେବାପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମଦ ବା ଦ୍ରାକ୍ଷାରସର ଅବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନଶସ୍ତ୍ରରୂପ ପଞ୍ଜାବୀ ମୁସଲମାନ, ପଠାଣ, ଚଲେଶି ପ୍ରଭୃତି ଯେଉଁମାନେ ସୈନ୍ୟ ବ୍ରତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଅଦୌ ମଦ ଖାନ୍ତି ନାହିଁ । ତଥାପି ସେମାନେ ବଳ, ସାହସ, ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଜଗତ ବିଖ୍ୟାତ ।

ପ୍ର—ଗାଞ୍ଜର, ଦ୍ରାକ୍ଷାରସ ଓ ମଦର କେଉଁ ଅଂଶ ଶରୀର ଓ ମନ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ ?

ଉ—ସେଥିରେ ଥିବା ସୁଗନ୍ଧାର ଶରୀର ଓ ମନ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ, ଦ୍ରାକ୍ଷାରସକୁ ଗରମ କଲେ ସୁଗନ୍ଧାର ବାହାରେ ।

ପ୍ର—ସୁଗନ୍ଧାର କିପରି ପଦାର୍ଥ ଓ ତଦ୍‌ଦ୍ୱାରା କି କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ—ସୁଗନ୍ଧାର ରକ୍ତସ୍ରାବ ତରଳ ପଦାର୍ଥ । ତାହା ଜଳପରି ଦେଖାଯାଏ । ସେଥିରୁ ଟୋପାଏ ନିଆଁରେ ପକାଇଲେ ତେଲପରି ଜଳେ । ଜଳିଲାବେଳେ ନିଆଁ ଧାସ ଅତି ଗରମ ଓ ଅଳ୍ପ ଉତ୍ତୁଳ ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିରୁ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଗଛରେ ଦେଲେ ଗଛ ମରିଯାଏ । ଷୋଖଣ୍ଡ ପାଣିରେ କିଛି ଢାଳିଦେଲେ ମାଛମାନେ ମରିଯାନ୍ତି, ଏଥିରୁ ଟିକିଏ ଭୃଣ୍ରେ ଦେଲେ ବଡ଼ ଢୁଲା ହୁଏ । ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଗଲେ ବହୁତ କ୍ଷତି କରେ । ସମୟେ ସମୟେ ବାନ୍ତି କରାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଦ୍ରାକ୍ଷାରସ ଖାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରୋଗ ଧରେ ।

ପ୍ର—କେଉଁ କେଉଁ ରସରେ ସୁରାସାର ଥାଏ ?

ଉ—ଶକ୍ତୁରା, ତାଳ ଓ ଅଙ୍ଗୁର ରସରେ ସୁରାସାର ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଥାଏ । ଯେଉଁ ମଦ ଭାଟିରେ ତଅର ହୁଏ, ସେଥିରେ ତାଠାରୁ ବେଶୀ, ବଳତ ମଦରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଥାଏ ।

ପ୍ର—ମଦ ଖାଇଲେ କି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ?

ଉ—ମଦ ଖାଇଲେ ଶାରୀରିକ, ମନସିକ, ନୈତିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ଦିଗରେ ଅଧଃପତନ ହୁଏ । ଯଥା, ଶ୍ୱେର ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ । ହୃଦୟ, ପାକସ୍ଥଳୀ, ମସ୍ତିସ୍କରେ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ଅଖି ମୁହଁ ଲଲ ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଡୋଳମାଡେ, ମନ ସର୍ବଦା ଅସ୍ଥିର ଓ ଚକ୍ଷୁ ଥାଏ । ମସ୍ତିସ୍କ ଠିକ୍ ନ ଥାଏ । ନିଶାବଳରେ ମଦତ ଏଣୁ ତେଣୁ ଗପନ୍ତି । ମିଥ୍ୟା କହିବା, ଶ୍ରେଷ୍ଠ କରିବା, ବ୍ୟାଘ୍ରରୁ ଓ ପାପ କରିବାକୁ ତଳେ ମାନ୍ଦ୍ର କୁଣ୍ଡିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଅସୁସ୍ଥଯମ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ହିତହିତ ଜ୍ଞାନ ଗୁଲିଯାଏ । ମଦ ଖାଇବା ପ୍ରତ୍ୟୁଷି ଏତେ ବଡ଼ ଯେ ଶେଷରେ ଘରଦ୍ୱାର ବନ୍ଦ ସର୍ବସ୍ଥାନ ହେବାକୁ ହୁଏ । ବୁଦ୍ଧି ଶକ୍ତି, ବରୁଣଶକ୍ତି, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଓ କଳ୍ପନା ଶକ୍ତିମାନ ଏକବେଳକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅସୁ ସ୍ୱୟମଶକ୍ତି ରୋପ ପାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମଦ ଖାଇ ନିଶା ଲେରେ ଅପଣା ଭିତରେ ହୁଣାହୁଣି ହୋଇ ମରନ୍ତି । ଶେଷରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧିର ଦୋଷରୁ ଜଗତରେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ଘୃଣ୍ୟ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସଭଜନ ହୋଇ ଜୀବନ୍ତାବସ୍ଥାରେ ଘୋର ନରକ ଯାତନା ଅନୁଭବ କରି ମରନ୍ତି ।

ପ୍ର—ମାୟାଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାର୍ଷିକ ମଦ ଖର୍ଚ୍ଚ କେତେ ?

ଉ—ମାୟାଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାର୍ଷିକ ମଦଖର୍ଚ୍ଚ ସାତେ ଡିଜିକୋଟି ଟଙ୍କା ।

ପ୍ର—ମନୁଷ୍ୟର ପରିଶ୍ରମଜନିତ ଶ୍ରାନ୍ତି ବା କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରି ମନ ସତେଜ ରଖିବାକୁ ହେଲେ କି ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ?

ଉ— ଗୁ ଓ କାଫୀ । ଏଥିରୁ ଏକପ୍ରକାର ସୁଖକର ସୁସ୍ୱାଦୁ ପେୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଲେପୁ କହୁଛନ୍ତି, ଏହା ପାନକଲେ ଶ୍ରାନ୍ତି ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ । ଦେହ ଫୁର୍ତ୍ତି ହୁଏ । ଅଳସ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ । ଗିରି ଏକାଗ୍ର ହୁଏ ।

ପ୍ର—ଗୁ ଉପୁଥି ଚଷମାରେ ପୋଷିତ ଗନ୍ଧ କଣ ଲାଗେ ।

ଉ—ଚିନଦେଶରେ କନଫିଉସସ୍ ନାମକ ଜଣେ ଋଷି ଥିଲେ । ସେ ଦିନେ ବଣରେ ତପସ୍ୟା କରୁ କରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହେବାରୁ ନିଦ ଲାଗିଗଲା । କିଛି ସମୟପରେ ଉଠି ଦେଖିଲେ ଯେ, ତାଙ୍କର ଅନେକ ସମୟ ଅଯଥା ନଷ୍ଟ ହୋଇଅଛି । ତେଣୁ ସେ ରାଗିଯାଇ ଅସ୍ତ୍ରପତାରୁ ବାଲ୍ୟାକ ଉପାନ୍ତ ଫୋପାଡ଼ିଦେଲେ । ତାଙ୍କର ତପପ୍ରଭାବରୁ ସେ ବାଲ୍ୟାକ ଗୁରୁତ୍ୱ ହୋଇ ଉଠିଲା । ତେଣୁ ତାକୁ ପିଇବାରୁ ଅତି ଅଳସ୍ୟ ଅବସ୍ଥା କରେ ନାହିଁ, ନିଦ ଅସେ ନାହିଁ, ମନ ଏକାଗ୍ର ରହେ ।

ସ ମା ପ୍ତ ।



କଟକ ଦତ୍ତପ୍ରେସରେ ଶ୍ରୀହରମୋହନ ଦତ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
ମେସିନ୍ ଯନ୍ତ୍ରରେ ମୁଦ୍ରିତ । ୧୯୩୦

ବିଜ୍ଞାପନ



ସୁକୁମାରଶିଖା ଟୀକା (ଶ୍ରୀ ବ୍ରହ୍ମଚନ୍ଦ୍ର ଚର)	ଟ ୦ ୧୨
ନିମ୍ନ ପଥାବଳୀ ଟୀକା	ଟ ୦ ୫
ବାଳକୋଷ ଟୀକା (ଶ୍ରୀ ରତ୍ନମଣି ମହାପାତ୍ର)	ଟ ୦ ୧୮
ନିମ୍ନ ରତ୍ନହାସ	ଟ ୦ ୧୭
ନିମ୍ନ ଭୁବୋଧ	ଟ ୦ ୧
ଲିଖନପଦ ପରମେଶ୍ଵର ମଂ	ଟ ୦ ୧୩
ବିଦ୍ୟାନ ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଉଚ୍ଚିତବଦ୍ୟ	ଟ ୦ ୧
ନିମ୍ନ ନୂଆ ସ୍ଵାସ୍ଵାଦଶା (ଶ୍ରୀ ବ୍ରହ୍ମଚନ୍ଦ୍ର ଚର)	ଟ ୦ ୧
„ ପ୍ରକୃତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ପାଠ („ „)	ଟ ୦ ୧
„ ପ୍ରକୃତ ପାଠ ଶିକ୍ଷା („ „)	ଟ ୦ ୧୭
„ ପ୍ରକୃତ ପୋଷାକ („ „)	ଟ ୦ ୧
„ ପ୍ରକୃତ ପାଠ	ଟ ୦ ୧୭
ନୂଆପାଠ ଟୀକା (ଶ୍ରୀ ରତ୍ନମଣି ମହାପାତ୍ର)	ଟ ୦ ୧
ମୂଳପାଠ ଟୀକା (ଶ୍ରୀ ମୁକୁନ୍ଦଚନ୍ଦ୍ର ରଥ)	ଟ ୦ ୧

ପୋ: ଶ୍ରୀମଦକୋଟି
ବନ୍ଧୁ

ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ଥାନ :—
କଟକ ଟେକ୍ସଟି କମ୍ପାନୀ